








● 4 내지 6 개월 ●

미국소아과학회는 최초 6개월 동안은 오직 모유만 먹이며 최소한 12개월 이상은 계속 모유를 먹이도록 권장합니다.

식품		6 내지 8 개월	8 내지 12 개월	영양 보급 팁	
모유 또는 포물라 포장 영아 포물라		모유 먹이기: 3-5회 먹이기	모유 먹이기: 3-4회 먹이기		<p>목에 걸리기 쉬우므로 피해야 할 음식:</p> <ul style="list-style-type: none"> 생야채 (완두콩, 깍지콩, 셀러리, 당근) 조리한 또는 생 통째 옥수수 단단한 생과일 조각 통째 포도, 장과류, 체리, 멜론 볼 또는 체리 토마토 마른 과일 또는 건포도 핫덕, 미트 스틱, 소시지 질기거나 큰 고기 덩어리 <p>생후 12개월까지 피해야 할 기타 음식:</p> <ul style="list-style-type: none"> 믹스드 디너, 베이컨, 런치 미트, 핫덕 감자 튀김 크림 야채 퍼딩, 쿠키, 캔디, 케이크 소다, 과일 펀치 및 음료수, 커피 또는 차 <p style="text-align: center;"><i>상기 음식은 지방 및/또는 설탕이 너무 많이 들어 있습니다!</i></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>고체 음식을 시작할 때 유의해야 할 점:</p> <ul style="list-style-type: none"> 소금, 설탕, 추가 지방, 육즙, 케첩 및 향료를 유아용 음식에 추가하지 마십시오. 가게에서 구입하여 병 뚜껑을 연 유아식은 즉시 냉장시키고 48시간 이내에 사용하십시오. 각 식사를 위해 아기가 필요로 하는 분량의 음식만 가열시키십시오. 고체 음식을 먹일 때 작은 접시를 사용하십시오. 병으로부터 직접 먹이지 마십시오. 적은 양으로 시작하십시오. 아기가 계속 배고파하면 음식을 더 줄 수 있습니다. 그릇에 남은 음식은 버리십시오! 아기 음식을 만들 때 믹서기, 체 또는 아기 음식을 가는 기구를 사용하십시오. 씹어서 주는 것은 안전한 음식 제공 방법이 아닙니다. 알레르기 반응 가능성이 있으므로 아기가 1살이 되기까지는 계란 흰자위를 먹이지 마십시오. 아기에게 꿀이나 꿀을 함유하는 음식을 주지 마십시오! 6-8개월까지 매일 4-6 온스의 물을 주십시오. 10-12개월의 나이가 되면 아기는 대부분의 음식을 식탁에서 먹고 스스로 먹는 것을 배워야 합니다. 배우는 동안 아기가 어지를 것을 예상하십시오.
		포물라: 24-32 온스	포물라: 24-32 온스, 컵으로 제공	아기들은 첫 해에 모유나 철분 보강 영아 포물라를 필요로 합니다. 병은 모유, 포물라 또는 물 전용입니다.	
곡물 제품		철분 보강 영아 시리얼 또는 영양 첨가 핫 시리얼 (4-6 테이블스푼) 마른 토스트, 작은 크래커 조각 또는 마른 시리얼	철분 보강 영아 시리얼 또는 영양 첨가 핫 시리얼 (4-6 테이블스푼) 빵, 국수, 으깬 쌀, 옥수수 죽 또는 부드러운 토르티야 조각	쌀, 보리 또는オート밀과 같은 단일 곡물 시리얼을 먹이십시오. 8개월까지는 밀 시리얼을 피하십시오.	
		100% 살균 과일 또는 야채 주스(최대 4 온스)			
100% 주스		주스는 컵으로만 주십시오! 주스 대신에 과일을 통해 영양분을 섭취하는 것이 좋습니다. WIC는 6개월에 주스 대신에 가게에서 구입한 영아 과일을 제공합니다.			
		호박, 완두콩, 껌질콩, 당근, 시금치, 고구마 및 브로콜리 등과 같은 가게에서 구입한 영아 채소 또는 물기를 빼거나 푸레로 만든 요리한 야채(3-4 테이블스푼)	양념을 첨가하지 않고 요리하거나 으깨거나 한 입 크기의 부드러운 조각으로 잘게 다진 야채(3-4 테이블스푼)		
야채					
과일		바나나, 사과 소스, 복숭아 또는 배 등과 같은 으깬 신선한 과일이나 푸레로 만든 과일 또는 가게에서 구입한 영아 과일(3-4 테이블스푼)	바나나, 배, 복숭아 및 멜론 등과 같은 물이나 주스에 저장된 통조림 과일 또는 껍질을 벗겨 으깨거나 한 입 크기의 부드러운 조각으로 잘게 다진 신선한 과일(3-4 테이블스푼)	과일 후식을 피하십시오. 과일에서 씨를 제거하십시오.	
		잘 조리하고, 양념하지 않은, 거르거나 푸레로 만들거나 가게에서 구입한 영아 육류 또는 가금류 (1-2 테이블스푼) 계란 노른자위, 으깬 강낭콩, 보통 요구르트.			
단백질이 풍부한 식품					

참고 사항: 이 지침은 건강하고 만기 출산한 아기의 하루분이며, 실제 한 끼분은 각 아기마다 다를 수 있습니다. 유아 급식에 대한 자세한 정보를 위해서는 지역 WIC 사무소나 아기의 의사에게 문의하십시오. 이 지침은 미농무부의 권장사항이며 http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html에서 보실 수 있습니다. DHSS는 기회 평등/적극 조치 고용주입니다. 서비스는 차별 없이 제공됩니다. 본 간행물의 장애자용 판은 573-751-6204번의 미주리주 보건 및 고령자 복지부에 연락하여 입수하실 수 있습니다. 청각 및 언어 장애 시민 전화 1-800-735-2966. 음성 전화 1-866-735-2460.



성장을 위한 식품

출산에서 6 개월까지

미국소아과학회는 최초 6개월 동안은 오직 모유만 먹이며 최소한 12개월 이상은 계속 모유를 먹이도록 권장합니다.

식품	출산에서 4 개월까지	4 내지 6 개월	영양 보급 팁
모유 또는 분유 또는 영아용 인공 모유	모유 먹이기: 수요에 따라 8-12+회 먹이기. 포물러: 0-1개월, 14-24 온스 1-4개월, 22-32 온스	모유 먹이기: 5회 이상 먹이기 포물러: 26-39 온스	아기들은 첫 해에 모유나 철분 보강 영아 포물러를 필요로 합니다. 병은 모유, 포물러 또는 물 전용입니다. 급성장기는 평상시보다 아기들이 모유나 포물러를 더 많이 섭취하는 시기입니다. 급성장기는 일반적으로 다음 시기에 일어납니다. <ul style="list-style-type: none"> • 2-4주 • 6주 • 3개월 • 6개월
우유	없음	없음	



6개월 경에 고체 음식 도입

아기에게 고체 음식을 먹이는 것은 흥미로운 단계입니다. 고체 음식 섭취는 아기가 6개월이 되기 전까지는 시작하지 않는 것이 좋습니다. 아기가 준비가 되면 의료 서비스 제공자가 더 일찍 시작하도록 제안할 수도 있습니다. WIC는 6개월이 되기 전에는 아기에게 고체 음식을 제공하지 않습니다.

4개월이 되기 전에 조기에 고체 음식을 먹이기 시작하면 다음과 같은 위험이 발생할 수 있습니다:

- 질식 유발.
- 아기에게 음식 알레르기가 발생할 위험성이 높아짐.
- 아기가 적정량 미만의 모유나 포물러를 섭취하게 함.

아기가 다음과 같은 동작을 보이면 준비가 된 것입니다.

- 혼자 또는 지지를 받고 앉는다.
- 머리와 목의 움직임을 통제한다.
- 음식을 볼 때 입을 연다.
- 스푼을 받기 위해 혀를 낮게 내린다.
- 음식을 내뱉지 않으며 입안에 가지고 있다가 삼킨다.

첫 번째 음식

손가락으로 철분 보강 영아 시리얼을 먹이는 것이 아기의 첫 번째 고체 음식을 위한 최고의 선택입니다.

- 모유, 포물러 또는 물과 섞어 1-2 테이블스푼의 영아 시리얼로 시작합니다.
- 각 식사 후에 남은 시리얼은 버려야 합니다.
- 쌀, 보리 또는 귀리와 같은 단일 곡물 영아 시리얼만 제공해야 합니다. 쌀 시리얼이 아기가 가장 소화하기가 쉽습니다. 밀 또는 혼합 곡물 영아 시리얼은 8개월 후에 먹이십시오.

고체 음식 시작시 팁:

- 항상 손가락으로 아기에게 음식을 먹이십시오.
- 새로운 음식은 한번에 하나만 추가합니다. 또 다른 새 음식을 시도하려면 아기가 적응할 시간을 갖도록 7일을 기다리십시오. 그렇게 함으로써 아기가 반응을 보일 경우 어느 음식 때문인지 알게 됩니다.
- 집에서 만든 유아식은 만들기가 쉽고 돈이 절약됩니다. 시금치, 사탕무, 순무, 당근 또는 콜라드 야채로 집에서 만든 음식은 질산염 함량이 높기 때문에 6개월 미만의 아기에게 먹이는 것을 권장하지 않습니다.
- 아기가 배가 부르면 음식에서 얼굴을 멀리하거나, 입을 다물거나, 음식을 밀치거나 음식을 천천히 먹으므로 잘 알 수 있습니다.
- 다른 가족들이 식사할 때 아기에게 음식을 먹이십시오. 아기도 가족의 일원으로 식사하기를 원합니다.
- 아기에게 꿀이나 꿀을 함유하는 음식을 주지 마십시오!

아기가 어떤 음식을 좋아하지 않는 경우, 이따금씩 그 음식을 계속 먹여야 합니다. 아기의 입맛은 자주 바뀝니다.

참고 사항: 이 지침은 건강하고 만기 출산한 영아에게 적용되며, 실제 한 끼분은 각 아기마다 다를 수 있습니다. 유아 급식에 대한 자세한 정보를 위해서는 지역 WIC 사무소나 아기의 의사에게 문의하십시오.

