



성장을 위한 식품

• 생후 6 개월까지 •

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

식품	생후 4 개월까지	4 내지 6 개월	수유 요령
 모유 수유: 수유에 따라 8~12+회 수유 조제분유: 0~1 개월, 14~24 온스 1~4 개월, 22~32 온스	모유 수유: 5회 이상 수유 조제분유: 26~39 온스	아기들은 첫 해에 모유나 철분 보강 유아용 조제분유를 필요로 합니다. 병은 모유, 조제분유 또는 물 전용입니다. 급성장기는 평상시보다 아기들이 모유나 조제분유를 더 많이 섭취하는 시기입니다. 급성장기는 일반적으로 다음 시기에 일어납니다: <ul style="list-style-type: none"> • 2~4주 • 6주 • 3개월 • 6개월 	
 없음	없음		

6개월 경에 고형식 시작

아기에게 유아 고형식을 먹이는 것은 흥미로운 단계입니다. 고형식 섭취는 아기가 6개월이 되기 전까지는 시작하지 않는 것이 좋습니다. 아기가 준비가 되면 의료 서비스 제공자가 더 일찍 시작하도록 제안할 수도 있습니다. WIC는 6개월 미만의 유아를 위해 고형식을 제공하지 않습니다.

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

- 질식 유발.
- 아기가 적정량 미만의 모유나 조제분유를 섭취하게 함

아기가 다음과 같은 동작을 보이면 고형식 섭취 준비가 된 것입니다:

- 혼자서 또는 도움을 받고 바로 앉는다
- 머리와 목의 움직임을 조절한다
- 음식을 볼 때 입을 연다
- 스푼을 받기 위해 혀를 낮게 내린다
- 음식을 내뱉지 않으며 입안에 가지고 있다가 삼킨다

첫 번째 음식

손가락으로 먹이는 철분 보강 유아용 시리얼과 유아용 육류가 아기의 첫 번째 고형식으로 매우 적합한 선택입니다.

- 모유, 조제분유 또는 물과 섞은 1~2 테이블스푼의 유아용 시리얼이나 2 테이블스푼의 유아용 육류로 시작합니다.
- 각 식사 후에 남은 시리얼은 버려야 합니다.
- 쌀, 보리, 밀 또는オート밀과 같은 단일 곡물 유아용 시리얼만 먹여야 합니다. 혼합 시리얼은 유아가 개별 곡물들을 섭취할 수 있음을 확인한 후에 시작할 수 있습니다.

고형식 시작 요령:

- 항상 숟가락으로 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.
- 아기는 배가 부르면 몸짓으로 나타냅니다. 음식을 외면하거나, 입을 다물거나, 음식을 밀치거나, 음식을 천천히 먹으면 아기가 충분히 먹었다는 표현을 하는 것입니다.
- 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 유아에게 적용되며, 실제 한 끼분은 각 아기마다 다를 수 있습니다. 유아 급식에 대한 자세한 정보를 위해서는 지역 WIC 사무소나 아기의 의사에게 문의하십시오.



6 내지 12 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 철분 보강 유아용 조제분유		모유 수유: 3~5회 수유	모유 수유: 3~4회 수유		<p>목에 걸리기 쉬우므로 피해야 할 음식:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 큰 조각의 생야채 (당근, 셀러리, 콜리플라워, 브로콜리 등) • 통째 포도, 장과류, 체리, 멜론 볼 및 큰 조각의 생야채 • 건포도나 마른 과일 같이 뭉치거나 끈적거리는 음식 • 핫덕, 소시지 또는 질기거나 큰 고기 덩어리 <p>생후 12개월까지 피해야 할 기타 음식 (이 음식은 지방 및/또는 설탕이 너무 많이 들어 있습니다):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 믹스드 디너, 베이컨, 런치 미트, 핫덕 • 감자 튀김 • 크림 야채 • 퍼딩, 쿠키, 캔디, 케이크 • 소다, 과일 음료수, 주스, 커피, 차 <p>고형식을 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 구입한 유아식은 병 뚜껑을 연 후 즉시 냉장시키고 48시간 이내에 사용하십시오. • 각 식사를 위해 아기가 필요로 하는 분량의 음식만 가열시키십시오. • 고형식을 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. • 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.
		조제분유: 24~32 온스	조제분유: 24~32 온스, 컵으로 제공	아기들은 첫 해에 모유나 철분 보강 영아 포물러를 필요로 합니다. 병은 모유, 포물러 또는 물 전용입니다.	
곡물 제품		철분 보강 유아용 시리얼 또는 영양 첨가 핫 시리얼 (4~6 테이블스푼) 마른 토스트, 작은 크래커 조각 또는 마른 시리얼	철분 보강 유아용 시리얼 또는 영양 첨가 핫 시리얼 (4~6 테이블스푼) 빵, 국수, 으깬 쌀, 옥수수 죽 또는 부드러운 토르티야 조각	쌀, 보리 밀 또는 오토밀과 같은 단일 곡물 시리얼을 먹이십시오.	
100% 주스		의료 서비스 제공자가 권장하지 않는 한 주스는 1살 전의 유아에게 먹이지 말아야 합니다. 주스를 권장하는 경우, 소량의 100% 주스만 먹이십시오.			
야채		겨울호박, 완두콩, 껍질콩, 당근, 시금치, 고구마 및 브로콜리 등과 같은 가게에서 구입한 유아용 채소 또는 물기를 빼거나 퓨레로 만든 요리한 야채 (3~4 테이블스푼)	양념을 첨가하지 않고 요리하거나 으개거나 한 입 크기의 부드러운 조각으로 잘게 다진 야채(3~4 테이블스푼)		
과일		바나나, 사과 소스, 복숭아 또는 배 등과 같은 으깬 신선한 과일이나 퓨레로 만든 과일 또는 가게에서 구입한 유아용 과일(3~4 테이블스푼)	바나나, 배, 복숭아 및 멜론 등과 같은 물이나 주스에 담긴 통조림 과일 또는 껍질을 벗겨 으개거나 한 입 크기의 부드러운 조각으로 잘게 다진 신선한 과일(3~4 테이블스푼)		
		과일 후식을 피하십시오. 과일에서 씨를 제거하십시오.			
단백질이 풍부한 식품		잘 조리하고, 양념하지 않은, 거르거나 퓨레로 만들거나 가게에서 구입한 유아용 육류 또는 가금류 (1~2 테이블스푼), 계란, 으깬 강낭콩, 플레인 요거트	잘 조리하고 잘게 썰거나 같은 살고기, 가금류, 생선, 계란, 순한 치즈, 플레인 요거트, 카티지 치즈 및 으깬 강낭콩 (1~3 테이블스푼)		

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

- Infant Nutrition and Feeding: A Guide for Use in the WIC and CSF Programs, USDA, FNS, WIC. FNS-288. Revised 2009.
- Pediatric Nutrition (7th edition), American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL, 2014.
- American Academy of Pediatrics, Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Prevention of Choking Among Children. Pediatrics, 2010; 125:601-607.