



저는 당신의 아기에요. 당신은 제게 최고를 주고 싶어 해요.

이렇게 도와주세요.

몸과 마음, 정신 모두 튼튼하게 자라고 싶어요. 이렇게 해주면 가장 잘 자랍니다.

- 저를 들어 안아주세요.
- 웃으며 제게 말을 걸어 주세요.
- 표정과 몸짓으로 "말할" 때 제게 귀 기울여 주세요.

영양분과 사랑으로... 올바르게 수유해 주세요.

모유가 최고!

제게는 모유가 완전 식품이에요. 모유에는 제게 필요한 영양소가 아주 알맞게 들어있어요. 모유는 제 식욕에 따라, 그리고 성장함에 따라 바뀌어요. 모유는 출생 후 저를 더 빨리 회복하게 도와주고 병에 걸리지 않게 해줘요.

포만감을 표시할 때까지 수유해 주세요.

빨기를 멈추고 젖꼭지를 놓으면 배가 부른 거예요. 제가 느긋하고 졸린 듯이 보일 거예요. 그만 먹고 싶은지는 제가 정할래요. 배가 부르데도 계속 먹이려고 하면 찡그리고, 몸을 꼬고 발로 찰 거예요.

급성장할 때 더 많이 먹어요.

모유를 먹을 경우, 더 오래 또는 더 자주 먹어야 해요. 제가 필요한 만큼 엄마의 몸도 더 많은 모유를 만들게 돼요. 분유를 먹을 경우, 한 병을 다 마신 후에도 배고프다는 행동을 할 수 있어요. 급성장기에 분유를 모두 마시고도 계속 배고프다는 행동을 하면 1온스(28g)나 2온스(57g) 정도 더 주세요.

충분히 먹고 있는지 어떻게 알 수 있을까요?

하루에 6개 이상의 기저귀를 갈게 되면, 제 몸무게가 늘고 잘 자라고 있다고 의사가 말할 거예요.

안전하고 건강하게 보살펴 주세요.

- 젖병을 사용하여 수유하는 경우, 젖병에는 짜낸 모유나 분유만 넣으세요. 저는 물이나 주스를 마실 필요가 없어요. 필요한 수분은 모두 모유나 분유에서 얻을 수 있으니까요. 달콤한 음료나 탄산음료는 제게 주지 마세요.
- 수유하거나 제 음식을 만들기 전에 손을 씻어 주세요.
- 분유 라벨에 써 있거나 의사가 지시한 혼합 비율을 따라 주세요.
- 젖병을 전자레인지에 넣고 데우지 마세요. 액체가 고르지 않게 가열되어 입에 화상을 입을 수 있어요.
- 분유를 넣은 젖병은 즉시 사용하세요.
- 수유를 시작한 지 1시간이 지나면 젖병에 남은 분유를 버리세요.

수유 가이드라인

첫 해에는 모유를 먹이거나 철분이 있는 분유를 먹여 주세요. 첫 6개월 동안에는 모유나 분유가 제게 필요한 유일한 음식이에요.

출생부터 생후 4개월까지

하루 24동안 8회~12회 정도 먹고 싶어요. 한 번에 약 2온스(113g)~3온스(170g) 정도 먹을 수 있어요.

생후 4개월에서 6개월까지

하루 24동안 6회~8회 정도 먹고 싶어요. 한 번에 약 4온스(113g)~6온스(170g) 정도 먹을 수 있어요.

주의! 꿀을 먹이거나 꿀이 들어있는 음식을 먹이지 마세요! 심한 식중독에 걸릴 수 있어요.



언제 새로운 음식을 먹을 수 있나요?

저는 모유나 분유를 먹을 때 가장 잘 자라요. 생후 6개월 정도까지는 다른 음식은 주지 마세요. 제가 새로운 음식을 먹어도 되는지 의사와 상담하세요.

새 음식을 먹으려면 이렇게 할 수 있어야 해요.

- 앉아서 고개를 잘 들 수 있어요.
- 입을 벌리고 손가락을 가져가서 먹고 싶다고 표현해요.
- 입을 다물거나 고개를 다른 쪽으로 돌려서 먹고 싶지 않다는 표현을 해요.

게우기...가스...지저분한 기저귀

제 배가 음식에 적응해야 해요. 그래서 배변할 때 게우거나 가스가 찰 수 있고 공공거리고 얼굴이 붉어질 수도 있어요. 그건 아픈 게 아니에요. 그런 일은 제가 자라면서 없어질 거예요.

- 먹을 때 차분해지면 덜 게우고 배가 차면 그만 먹어요.
- 먹을 때 저는 공기도 삼켜요. 공기를 너무 많이 삼키면 트림을 해야 할 수도 있어요. 트림을 시키려면 그만 먹을 때까지 기다려 주세요. 가슴이나 무릎 부분에 제 배를 대 주세요. 가볍게 제 등을 두드리거나 쓰다듬어 주세요.
- 하루에 1회 이상 배변을 할 거예요. 가끔은 하루나 이틀 정도 배변하지 않을 수도 있어요. 그렇다고 해도 변비는 아니에요. 변비는 대변이 건조하고 딱딱해지는 거라서 배변할 때 아파 울게 돼요.

저랑 놀아 주세요!

베이비 캐리어나 유아용 좌석에 저를 두지 마세요. 바닥의 담요 위에 두세요. 제가 기지개를 켜고 발로 차고 팔을 움직이는 모습을 살펴 보세요. 그렇게 해서 몸을 튼튼하게 만들어요.

배가 바닥에 닿도록 뒤집어 주세요. 팔로 스스로 몸을 일으키는 법을 배울 거예요. 저는 뒤집기를 배울 거예요.





제가 무얼 할 수 있는지 보세요!

저는 당신에 대해서, 저에 대해서, 그리고 제가 살고 있는 이 세상에 대해서 배울 준비가 되어 있어요. 행복하고, 사랑받고, 안전하다고 느낄 때 가장 잘 배워요.

출생부터 생후 3개월까지

제게는 세상이 낯설어요. 무서울 수도 있어요. 처음에는 많이 울어요. 우는 건 당신이 필요하다고 제 방식대로 말하고 있는 거예요. 당신이 제게 오면 울기를 멈추고 진정이 돼요. 당신이 보살펴 준다는 걸 알게 돼요. 안아 준다고 응석받이가 되는 건 아니에요.

낮과 밤이 어떤 것인지 배워야 해요. 처음에는 2~3시간 자고, 깨어나서 먹고 다시 잠이 들어요. 밤에 계속 잠자는 걸 배우는 데 3개월 이상 걸릴 수 있어요. 제가 배우고 있을 때 너무 조급해 하지 마세요. 저는 당신 목소리를 알아요. 당신을 보고, 당신이 하는 걸 배우는 게 좋아요. 제게 물건들을 보여주고, 그것에 대해 말해 주세요.

생후 4개월에서 6개월까지

저는 일상에 적응하기 시작해요. 밤에 길게 잠잘 수 있어요. 튼튼해지고 활동적이 돼요.

고개를 들 수 있어요. 손으로 물건을 집어 들고 입에 가져갈 수 있어요. 숨이 막히지는 않는지 제게서 눈길을 떼지 마세요. 제 이름을 말하면 알아들어요. 웅얼이를 해요. 소리 내어 웃을 수 있어요. 까꿍놀이나 손바닥치기 놀이를 해 주세요.

제게 책을 읽어 주세요. 그림이나 사진을 보여주고 그것이 무엇인지 말해 주세요.



손길이 필요해요.

수유할 때 안아 주세요. 안겨 있을 때 안전하다고 느끼거든요. 제 얼굴과 눈을 바라보세요. 마주 보는 걸 배울 거예요. 얼굴을 마주 보는 걸 좋아해요. 웃고 속삭이는 걸 배울 거예요.

가끔은 배가 부르지 않아도 잠시 쉬었다가 다시 먹어요. 그냥 쉬고 싶거나 당신과 특별한 시간을 공유하고 싶은 거예요.

입에 젖을 물고 잠들면 숨이 막히거나 귀앓이를 할 수 있어요.

건강과 안전 수칙

- 건강하려면 건강검진을 받고 주사를 맞아야 해요. 생후 며칠 후, 그리고 한 달 이내에, 그 다음에는 생후 2개월, 4개월, 6개월에 병원에 가야 해요.
- 모유 수유를 할 경우 비타민 D 보충제가 필요한지 의사에게 물어보세요. 생후 6개월이 되면 철분에 대해서도 물어보세요.
- 먹고 난 후 제 입을 깨끗하게 닦아 주세요. 깨끗하고 부드러운 젖은 천으로 문은 걸 닦아 주세요.
- 잘 때는 등을 바닥에 대고 눕혀 주세요. 단단한 매트리스를 사용해 주세요. 베개, 쿼트, 장난감은 침대 바깥에 두세요. 담요나 장난감, 베개가 제 입을 덮으면 질식할 수 있어요.
- 담배나 다른 모든 연기가 제게 오지 못하게 해 주세요. 연기는 폐를 상하게 해서 제가 병이 날 수 있어요.
- 목욕시킬 때나 옷 갈아 입힐 때 저를 혼자 두지 마세요.
- 자동차에 탈 때는 유아용 카시트에 앉히고 버클로 잠가 주세요. 이건 법 규정이에요! 제 시트는 자동차 뒷좌석에 뒤를 향하도록 설치해 주세요.



0-6 개월

최초 6개월에 대한 조언



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

워싱턴 주 WIC 영양 보충 프로그램에는 차별이 없습니다.

장애가 있는 사람을 위해, 요청에 따라 이 문서를 다른 형식으로도 제공합니다. 요청하려면 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)로 전화 주십시오.