

무럭무럭 자라고 있어요!

컵으로 마시는 법을 배웠을 때 신기하고 재미있었어요. 이제 컵을 알게 되었으니 첫돌 즈음이면 컵으로 우유를 마실 수 있겠죠. 아직은 어린 것처럼 보이겠지만, 단단한 음식에 관심을 보이면 이제 때가 되었음을 알게 되실 거예요. 도움과 연습이 필요해요. 제가 배워 나갈 때 얼마나 자랑스러운지 얘기해 주세요.



다음과 같은 경우 컵을 사용할 수 있어요.

- 손가락으로 음식을 먹기 시작해요.
- 유아용 식탁의자에 앉을 수 있어요.
- 엄마 유리컵에 손이 닿아요. 저도 크고 싶어요!

아기 치아

내 치아는 잘 먹고 잘 말할 수 있도록 하는데 중요한 역할을 합니다. 컵에는 물, 모유나 포물라만 넣어서 주세요.



아침에 일어날 때 그리고 밤에 잠자기 전 항상 제 치아를 깨끗이 닦아 주세요.

잇몸과 치아를 깨끗이 닦아 건강하게 해주면 치아가 잘 나올 수 있습니다.

침대에 놓을 때 포옹과 키스를 해주세요. 낮시간을 위해 제 버틀과 컵을 보관해 주세요. 버틀이나 컵을 물고 자는 것은 저와 제 치아의 건강에 좋지 않아요.

이제 버틀 사용은 그만, 첫돌이 되었으니까!

첫돌 즈음이 되면, 버틀을 이제 그만 사용할 때가 된겁니다. 이러한 전환에 엄마의 도움이 필요합니다. 버틀을 이제 그만 사용하게 할 방법에는 여러가지가 있습니다. 다음은 그 중 괜찮아 보이는 두 가지입니다.

아이디어 1:

- 내 버틀에는 액체를 좀 적게 주고 컵에는 액체를 좀 더 주세요. 예를 들어, 제가 보통 6온스를 마신다면, 버틀에는 4온스만 주세요.
- 며칠 동안 버틀에는 적게 컵에는 많이 주고, 이러한 전환을 계속하세요.

아이디어 2:

- 하루에 버틀 량 한 번을 빼고, 그 대신 컵으로 주세요. 온전히 컵만을 사용할 때까지 며칠씩 계속해 주세요.
- 마지막에는 잠잘 때만 버틀을 사용하게 해 주세요.

저를 도와주실 수 있는 방법:

- 엄마가 저의 모델이에요! 테이블에서 컵으로 먹고 싶어요.
- 버틀을 보이지 않게 치워 주세요. 보이지 않으면, 달라고 할 마음이 줄어들답니다.
- 크게 성장하는 것에 대해 얘기해 주세요. 저를 자랑스럽게 생각한다고 얘기해 주세요.
- 밖에 나갈 때, 내 책이나 작은 장난감을 가져가 주세요. 배가 고프거나 목이 마를 경우를 위해 건강한 간식과 컵을 싸주세요.



컵으로 마실 때가 되었어요!

지금 컵으로 마시는 법을 배울 수 있어요!



DOH 961-189 June 2015 Korean



Washington State WIC Nutrition Program



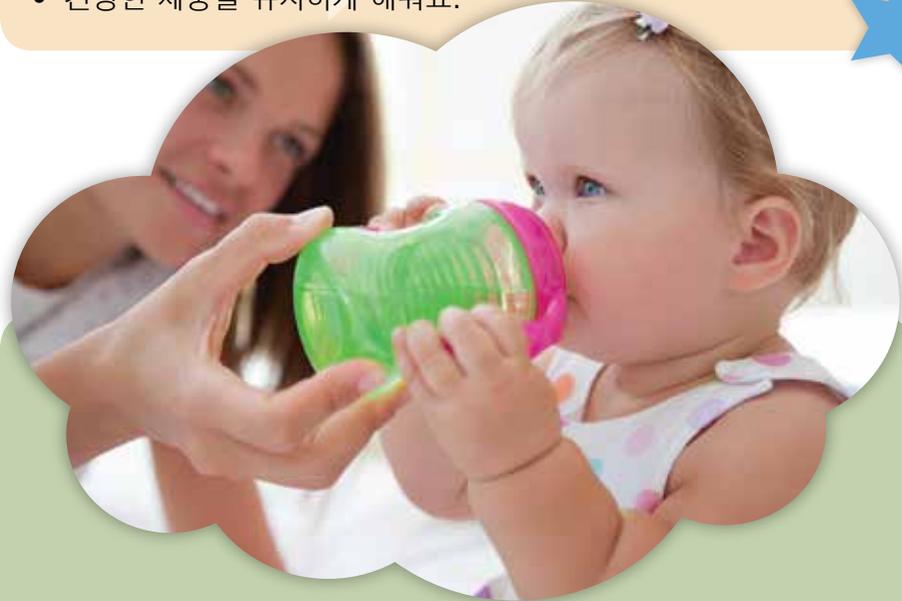
장애가 있는 사람을 위해, 요청 시 이 문서를 다른 형태로 이용하실 수 있습니다. 요청하시려면, 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)로 전화해 주십시오.

워싱턴주 WIC 영양 프로그램은 차별하지 않습니다. 이 기관은 평등한 기회 제공자입니다.

이 간행물은 캘리포니아 WIC 프로그램으로부터 각색되었습니다. 재인쇄 승인 받음.

컵으로 마시면

- 제 치아에 좋아요.
- 컷병에 걸리는 일이 줄어들어요.
- 건강한 체중을 유지하게 해줘요.



컵을 사용하는 법을 가르쳐 주세요!

컵을 사용하는 법을 배우는 것은 우리 모두에게 새롭고 특별한 시간이에요.

컵으로 마시는 법을 배울 때 도움이 필요해요. 제가 6 개월 정도 되면 모유, 포물라 또는 물을 컵에 넣어 주세요.

- 뚜껑이 없는 컵으로 바꾸기 전까지 뚜껑이 있는 조그만 플라스틱 컵이 도움이 될 수 있습니다. 컵에 주둥이가 있다면, 단단한 플라스틱 주둥이가 가장 좋아요.
- 마개나 빨대용 꼭지가 없는 컵을 찾아 주세요. 이렇게 해주시면 버틀에서 빨아 마시는 대신 컵으로 마시는 방법을 더 잘 배울 수 있습니다.
- 소량의 물, 모유 또는 포물라를 컵에 넣어 시작해 주세요. 제가 컵을 잘 사용하게 되면 더 많이 주세요.
- 가족과 함께 간식 및 식사시간에 테이블에 앉아 컵을 사용하는 장면이 재미있을 것 같아요.

다음과 같이 컵으로 조금씩 마시도록 연습을 시켜 주세요.

- 제 유아용 식탁의자에 앉히거나, 엄마의 무릎 위에 앉혀 주세요.
- 제가 기분이 좋고 편안하며 너무 배고프지 않을 때로 연습시간을 정해 주세요.
- 몇 입 정도의 음식을 준 다음 컵으로 한 두 모금을 마시게 해주세요.
- 계속해서 식사시간 내내 음식을 주고 컵으로 마시게 해주세요.
- 저를 돌보는 분들에게도 제가 컵으로 마시는 법을 배우고 있다고 말해서 그분들도 저를 도와 연습시킬 수 있게 해주세요.

계속해 주세요.

처음에 제가 컵을 좋아하지 않더라도, 계속 시도해 주세요. 컵을 사용하는 법을 배우는데 몇 주가 걸릴지도 몰라요. 제가 편안하고 재미있어 하는 시간에 식사를 하게 해주시면, 새로운 것을 더 잘 시도해볼 수도 있어요.

인내심을 가지세요.

처음에는 지저분해질 수도 있지만 제가 마시는 동안 저를 위해 컵을 들어주세요. 연습이 많이 필요하니, 제가 배우는 동안 인내심을 가져 주세요.

제 손가락으로 음식을 먹게 해주시고, 컵으로 마시게 해주시며, 중간 중간 잠깐씩 쉬고, 배가 부르면 그만 먹게 해주시면, 제가 평생 좋은 먹는 습관을 배우도록 도와주시는 것입니다.



제가 더 자라거나 유아가 되었을 때 잠자리를 위한 팁이에요.

제가 9~10개월이 되면, 버틀을 줄이고 대신 컵을 주세요.

첫돌 즈음에는, 잠자리에 들 때, 물이 든 컵과 버틀 대신 간식을 주세요.

제가 가장 좋아하는 시간은 버틀과 함께 잠자리에 드는 시간이에요.

이 때 버틀에서 컵으로 바꾸는 것은 맨 마지막에 해주세요.

다음은 버틀 대신에 해줄 수 있는 것들이에요.

다음과 같이 해주면 편안해질 수 있어요.

- 제가 좋아하는 장난감이나 담요와 함께 잠들기, 하지만 12개월 이상 되었을 경우에만요.
- 제게 들려주는 엄마의 이야기
- 음악이나 노래 불러주기. 엄마가 제게 노래를 불러줄 때 좋아요.
- 등을 부드럽게 문질러주기
- 흔들거나 안아주기.



모유 수유는 계속해 주세요.

저에게 모유 수유를 하고 계시면, 계속해 주세요! 이 특별한 시간도 좋아합니다.