

6개월 미만 아기

첫 달에는 아기가 먹은 후마다, 또는 하루에 몇 번씩 배변을 합니다. 첫 달 이후에는 매일 배변 횟수가 줄어들거나 심지어 며칠에 한 번 하기도 합니다.

- 아기는 모유나 포물라만 먹습니다. 충분한 모유 또는 포물라를 먹는지 의사나 WIC에 확인해보십시오.
- 포물라를 먹인다면, 포물라를 정확하게 섞으십시오. 캔의 사용법을 검토하십시오.
- 의사나 WIC 직원과 상담한 후에만 포물라를 바꾸십시오. 포물라를 너무 자주 바꾸면 더 많은 문제를 유발할 수 있습니다.



6개월 이상 아기

- 아기가 더욱 활동을 많이 하도록 도와주십시오. 자전거를 타듯이 아기의 다리를 움직여 주십시오. 아기가 바닥에서 움직이거나 기어 다니게 하십시오.
- 아기에게 액체를 더 많이 주십시오. 하루에 2번 2온스의 물에 또는 하루에 2번 4온스의 물에 2온스의 자두, 배 또는 사과 주스를 섞어서 주십시오.
- 부드러운 과일 및 부드럽게 조리된 야채와 같이 섬유질이 풍부한 음식을 더 많이 주십시오. 매일 2~4 온스의 과일이나 야채를 주십시오.
- 모유나 포물라로 1 티스푼의 100% 밀기울 시리얼을 부드럽게 한 다음, 이를 아기의 시리얼에 추가하십시오.

어떤 연령이든 유아인 경우, 심한 통증이나 피가 묻은 변 등의 변비에 따른 신호나 증상을 보일 경우 의사에게 연락하십시오.

유아와 어린 아이들

- 자녀에게 섬유질이 많은 다양한 음식을 주십시오. 통곡빵과 시리얼, 야채, 및 생과일은 특히 좋습니다.
- 자녀의 부드러운 음식(요구르트 또는 홈메이드 빵 또는 머핀)과 시리얼에 다음을 추가함으로써 섬유질을 늘리십시오. 하루 당 100% 밀기울 시리얼 1 ~ 3 테이블 스푼 또는 건포도, 자두 또는 말린 사과와 같은 곱게 빻은 말린 과일 1 ~ 2 테이블 스푼.



- 정기적인 운동이 중요합니다. 자녀가 매일 활발하게 놀 수 있도록 하십시오!
- 매일 자녀에게 물과 같은 액체를 충분히 주십시오. 또한 자두, 사과나 배 주스를 소량 줄 수도 있습니다.
- 자녀가 화장실에 정기적으로 가도록 도와주십시오. 화장실을 사용하도록 매일 조정한 시간을 내어 주십시오. 식사 시간 후가 가장 좋습니다.
- 자녀가 필요할 때 화장실을 사용하도록 격려하십시오. 자녀를 재촉하지는 마십시오.

편안한 배속, 행복한 아이

자녀가 좋아하는 빵, 시리얼 또는 파스타를 통곡으로 만든 것으로 주십시오. 통곡을 더 많이 먹게 도와주는 간단한 방법입니다. 섬유질이 많은 통곡을 더 많이 먹음으로써 배변을 더 쉽게 할 수 있습니다.

- 생과일
- 통곡 머핀
- 부드럽게 조리된 당근 슬라이스
- 통밀 토스트 조각
- 오트밀 쿠키
- 통곡 시리얼

과일이 있는 홈메이드 오트밀

- 전통식 롤드 오트 3/4 컵
- 차가운 물 1-1/2 컵
- 건포도 2 테이블 스푼
- 사과 1개, 껍질을 벗기고, 속을 제거한 다음 다진 것
- 계피 1 티스푼

소스팬에 물을 붓습니다. 중간 열로 물을 끓입니다. 오트밀, 건포도, 다진 사과와 계피를 저어 줍니다. 약하게 가열합니다. 5분간 조리합니다. 자주 저어줍니다. 2인분.



파스타

6인분

- 통밀 파스타 1 파운드
- 근대나 시금치 1 다발 (줄기는 제거하고, 대충 다진 것)
- 마늘 3 쪽, 다진 것
- 건조한 바질 2 티스푼
- 다진 토마토 2 컵, 토마토 즙 포함
- 저염도 야채 스프 3 컵
- 올리브 오일 3 테이블 스푼
- 통밀 밀가루 3 테이블 스푼
- 소금 1 티스푼
- 후추 1/2 티스푼

포장지에 설명한 안내에 따라 파스타를 조리합니다. 그 다음, 넓은 팬에 중간 불로 가열하고, 3 테이블스푼의 오일을 첨가한 후, 코팅이 되도록 휘저으십시오. 토마토, 마늘, 근대나 시금치, 바질, 소금과 후추를 추가합니다. 야채가 숨이 죽고 토마토가 부드러워져 물이 나올 때까지 지킵니다. 밀가루를 야채 위에 뿌리고 완전히 녹아들 때까지 저어줍니다. 수프를 천천히 저어 줍니다. 소스가 끓기 시작하여 걸쭉해질 때까지 약 5~8분간 계속 저어줍니다. 파스타 위에 얹어 식탁에 내놓습니다.

경고: 4세 미만의 아동은 견과류, 과일 껍질, 말린 과일 및 생야채에 질식할 수 있습니다. 영아와 유아에게는 야채를 조리해 주세요.



DOH 961-195 June 2015 Korean
장애가 있는 사람을 위해, 요청 시 이 문서를 다른 형태로 이용하실 수 있습니다. 요청하시려면, 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)로 전화해 주십시오.



Washington State WIC Nutrition Program



ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

워싱턴주 WIC 영양 프로그램은 차별하지 않습니다. 이 기관은 평등한 기회 제공자입니다. 이 간행물은 캘리포니아 WIC 프로그램으로부터 작성되었습니다. 재인쇄 승인 받음.

변비에 대한
사실들

변비 치료에 도움이 되게 하는 섬유질,
액체, 활동을 증가시키는 방법

변비에 대해 알아야 될 것들

밀어내기 힘든 건조하고 딱딱한 대변은 변비의 신호일 수 있습니다.

- 이 문제가 변비인지 아니면 다른 무엇인지 의사에게 확인하십시오.
- 매일 배변을 할 경우 걱정하지 마십시오. 대변이 부드럽다면, 변비가 아닐 가능성이 많습니다.
- 의사가 처방하기 전까지는 완하제, 미네랄 오일, 좌약 또는 관장기를 사용하지 마십시오.



변비의 원인은 다음과 같습니다.

- 액체를 충분히 마시지 않는 경우.
- 움직임이나 활동이 충분하지 않은 경우.
- 일부 약 때문에
- 구토, 열 또는 수분 부족으로 인한 탈수.
- 섬유질이 있는 음식을 충분히 섭취하지 않은 경우.
- 일부 질병 때문(의사와 확인).
- 혼합이 잘못된 아기 포뮬라 때문에.

섬유질은 중요합니다. 섬유질은 우리가 소화시킬 수 없는 음식의 일부 이므로, 대변을 부드럽게 해주어 변비를 방지해줍니다.

전문가 권장사항

매일 더 많은 섬유질이 든 음식을 먹고, 액체를 마시며, 활발하게 움직이십시오(예: 걷기).

아이와 어른에게 좋은 섬유질이 풍부한 음식

통곡



- 100% 통밀빵
- 통곡 크래커
- 통곡 머핀
- 옥수수 토르티야

조리한 곡물



- 현미
- 불가
- 통밀 파스타
- 기타 통곡

아침 시리얼



- 100% 밀기울 시리얼
- 잘게 썬 화이트 시리얼
- 통밀 시리얼
- 오트밀
- 기타 통곡 시리얼

콩과 땅콩



- 얼룩 강낭콩
- 검정콩
- 흰색 강낭콩
- 강낭콩
- 말린 콩 (말린 완두콩)
- 렌즈콩
- 가르반조 콩
- 땅콩 버터

말린 과일과 신선 과일



신선식품

- 배
- 오렌지
- 사과
- 딸기
- 블랙베리
- 라즈베리
- 칸탈루프

건조식품

- 말린 자두
- 건포도
- 무화과
- 살구
- 배
- 복숭아
- 사과

야채



- 당근
- 완두콩
- 감자
- 청대콩
- 옥수수
- 조리된 콩 (시금치 또는 기타 채소)
- 브로콜리
- 콜리플라워
- 양배추
- 겨울호박
- 여름호박
- 대부분의 야채

변비 치료에 도움이 되는 음식 및 간식에 대한 팁

아침식사 아이디어

- 유아용 밀기울 머핀 또는 밀기울 플레이크, 시리얼을 그릇에 담아 더 작게 부수고 내어 가기 전에 우유를 부어 부드럽게 하세요.
- 자두, 사과 또는 배로 만든 100% 과일주스
- 건포도 등 말린 과일을 곁들인 오트밀
- 생 살구, 건조된 살구 또는 무설탕의 살구 통조림

간식 아이디어

- 그레이엄 크래커
- 땅콩 버터를 바른 통곡 토스트
- 생과일 또는 야채
- 체크 시리얼과 말린 과일이 혼합된 스낵

점심식사 아이디어

- 토마토, 상추 등 야채를 곁들인 100% 통밀빵 샌드위치
- 리프라이드 빈(refried beans)을 곁들인 옥수수 또는 통밀 토르티야
- 후무스와 통곡 크래커

저녁식사 아이디어

저녁 정찬에 통곡 식품을 사용하세요.

- 통곡으로 만든 타코나 케사디아, 또는 옥수수 토르티야
- 통곡 파스타로 만든 스파게티

다음과 같은 곡물, 야채 및 과일로 사이드 디쉬를 만드세요.

- 조리한 신선 야채. 호박, 당근 또는 청대콩을 사용해 보세요.
- 현미 또는 불가(bulgur)
- 그린 샐러드 또는 과일 샐러드



과일이 있는 홈메이드 오트밀*

저녁식사를 면으로*



4세 미만의 아동은 견과류, 과일 껍질, 말린 과일 및 생야채에 질식할 수 있습니다. 영아와 유아를 위해 야채를 조리해 주십시오.

* 뒷면의 레시피를 참조하세요.