



아기의 첫 음식 Baby's First Foods

모유는 여러분 아기에게 생후 6개월 동안 필요한 유일한 음식입니다. 적어도 두 살까지는 계속 젖을 먹이십시오. 젖을 먹일 수 없을 경우, 상점에서 판매하는 조제분유를 먹이는 것에 관해 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

우리 아기에게 비타민 D가 필요한가?

모유만 먹거나 모유 및 조제분유를 먹는 아기는 매일 400 IU의 액상 비타민 D를 섭취해야 합니다. 모유에 약간의 비타민 D가 들어 있지만 아기의 필요를 충족할 만큼은 아닙니다. 조제분유만 먹는 아기는 비타민 D를 보충할 필요가 없습니다.

고형식은 언제부터 먹이나?

생후 약 6개월부터 고형식을 먹일 수 있습니다. 이 시기의 아기는 특히 철을 비롯하여 더 많은 영양소가 필요합니다. 여러 가지 질감의 음식을 먹는 법을 배울 수도 있습니다.

다음과 같은 경우에는 아기가 고형식을 먹기 시작할 수 있습니다:

- 앉아서 머리를 가눌 수 있다
- 숟가락을 보고 입을 벌릴 수 있다
- 입안의 음식을 혀로 밀어내지 않는다

우리 아기에게 어느 정도의 음식이 필요한가?

여러분은 부모 또는 보육자로서 아기에게 어떤 음식을 먹일지 결정합니다. 그리고 아기는 자신이 배가 고프는지, 얼마나 먹어야 하는지 결정합니다.

아기를 믿으십시오. 배가 고프거나 부르면 여러분에게 알립니다.

다음과 같은 때는 배가 고프는 것입니다:

- 음식을 향해 입을 벌린다
- 음식이 멀어지면 짜증을 낸다

다음과 같은 때는 배가 부른 것입니다:

- 입을 다문다
- 고개를 돌리거나 음식을 밀어낸다

처음 고형식을 먹일 때 어떻게 먹이나?

처음에는 조금만 먹이다가 아기의 식욕에 따라 양을 점점 늘리십시오. 아기의 첫 음식에는 철분이 많이 들어 있어야 합니다.

- 고형식은 모유 수유 전 또는 후에 먹일 수 있습니다. 언제가 좋을지는 여러분과 아기가 결정하십시오. 이 시간은 나중에 달라질 수도 있습니다
- 아기가 고형식을 점점 더 많이 먹게 되면서 모유를 먹는 양이 점점 줄어듭니다
- 모든 음식은 물과 섞어 촉촉하게 만들 수 있습니다
- 시리얼 등의 고형식을 젖병에 담지 마십시오
- 아기 곁에 앉아 함께 식사하십시오. 아기가 기분이 좋을 때, 흥미를 나타낼 때, 초롱초롱할 때를 선택하십시오. 아기는 다른 사람과 함께 있는 것을 좋아하며, 여러분이나 다른 사람이 음식을 먹는 것을 관찰하면서 먹는 법을 배웁니다
- 아기가 손으로 음식을 만져보는 것을 허용하십시오. 음식을 먹는 법을 배우자면 조금 너저분해질 수 있습니다

무엇을 먹이나?

여러분 아기는 다른 가족들이 즐겨 먹는 같은 음식 중 여러 가지를 먹을 수 있습니다. 소금 또는 설탕이 전혀 또는 거의 들어가지 않은 가족 음식을 아기에게 먹이십시오.

아기는 이가 생기기 전에는 연한 음식과 핑거 푸드(손으로 집어 먹을 수 있는 음식)를 먹을 수 있습니다.

- 연한 음식은 다진 음식, 으갠 음식, 곱게 간 음식, 덩어리 음식, 가볍게 조리한 음식 등입니다
- 핑거 푸드는 익힌 채소를 잘게 썬 것, 가시를 발라낸 촉촉한 생선살, 달걀, 파스타, 껍질을 제거한 연한 과일, 분쇄한 치즈, 토스트/로티 조각, '오트 링' 시리얼 등입니다

생후 6-8개월:

- 젖을 계속 먹이십시오
- 철분이 많이 함유된 식품을 하루 2번 이상 먹이십시오. 철분이 많이 함유된 식품은 다음과 같습니다:
 - 잘 익혔거나, 곱게 다졌거나, 잘게 자른 고기/가금육/생선(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 칠면조고기, 대구, 광어 등)
 - 삶아서 으갠 계란, 렌즈콩, 콩 또는 익힌 두부
 - 유아용 철분 강화 시리얼
- 채소, 과일, 통곡류, 유제품 등, 건강에 유익한 기타 음식도 먹이십시오

- 익힌 달걀, 생선, 밀 및 콩뿐만 아니라 땅콩, 나무 견과, 유제품, 참깨 등도 먹일 수 있습니다. 생후 6 개월쯤에 먹이기 시작할 경우, 이런 식품에 대한 식품 알레르기가 생길 위험이 가장 낮습니다
 - 땅콩 및 나무 견과 버터를 유아용 시리얼에 섞거나 토스트 조각에 발라 주십시오
 - 요구르트, 분쇄한 치즈 등의 유제품을 먹이십시오
 - 아기가 이런 식품을 잘 소화하는 것 같으면 일상적으로 먹이십시오. 식품 알레르기를 예방해줄 수 있습니다
- 뚜껑이 없는 컵에 물을 조금만 주십시오. 물로 배를 채우게 하지 마십시오
- 아기의 식욕에 따라 주식은 하루 2-3 회, 간식은 1-2 회의 빈도로 고품식을 먹이십시오

생후 9 - 12 개월:

- 계속 젖을 먹이십시오
- 아기의 식욕에 따라 주식은 최고 3 회, 간식은 1-2 회의 빈도로 고품식을 먹이십시오. 생후 12 개월이 되면 2.5 - 3 시간마다 규칙적으로 주식/간식을 주십시오
- 철분이 많이 함유된 음식을 하루 2 회 이상 주십시오
- 연하고 잘게 자른 음식을 주십시오
- 뚜껑 없는 컵에 물을 주십시오
- 여러분 아기는 주스가 필요하지 않습니다. 주스를 줄 때는 하루 125mL(1/2 컵) 이하의 100% 과일 주스를 뚜껑 없는 컵에 주십시오
- 주스 또는 단 음료를 병에 담아 주지 마십시오
- 주식/간식 사이에 우유 또는 주스를 먹게 하지 마십시오. 충치가 생길 수 있습니다

우유는 언제부터 먹일 수 있나?

다음과 같은 경우, 소량의 살균 전지 우유(유지방 3.25%)를 뚜껑 없는 컵에 주기 시작할 수 있습니다:

- 아기가 생후 9 - 12 개월이고
- 철분이 많이 함유된 다양한 음식을 먹을 경우

비타민 D 및 엽산이 첨가된 것이라면 저온살균 염소 전유를 먹일 수 있습니다.

만 2 세가 될 때까지는 저지방(2%, 1% 또는 탈지) 우유와 강화 두유는 먹이지 않는 것이 바람직합니다. 지방 함량이 너무 적기 때문입니다. 코코넛, 쌀, 또는 견과/씨앗 음료도 만 2 세가 될 때까지는 먹이지 마십시오. 한창 자라는 아기에겐 필요한 영양분이 충분히 들어 있지 않습니다.

아기의 이를 어떻게 닦아주어야 하나?

아기는 생후 6 개월쯤에 이가 나기 시작합니다. 새로 난 이는 그다지 튼튼하지 않기 때문에 잘 관리해야 합니다. 매일 두 번, 부드러운 아기용 칫솔 또는 물에 적신

얼굴수건에 불소 치약을 쌀알만큼 묻혀 이를 부드럽게 닦아주십시오.

아기가 음식을 먹을 때 안전을 기하려면 어떻게 해야 하나?

- 아기가 음식을 먹을 때 항상 옆에서 지켜보십시오.
- 영유아는 질식 위험이 높습니다. 질식을 방지하려면:
 - 당근, 사과 등의 채소 및 과일은 날것을 곱게 갈아 먹이기 전에 우선 익힌 것을 먹이십시오
 - 과일의 씨를 제거하고 주십시오
 - 포도, 방울토마토 등의 둥글고 질긴 식품은 먼저 길게 자른 다음 잘게 조각내십시오
 - 생선은 가시를 잘 발라내십시오
 - 팝콘, 통땅콩, 나무 견과, 통해바라기씨, 통호박씨, 건포도 등의 견과, 딱딱한 사탕, 젤리 사탕, 마시멜로, 젤리, 씨앗/견과 버터(특히 손가락으로 뜯 것) 등, 질식 위험이 있는 식품은 먹이지 마십시오. 핫도그를 줄 경우에는 길게 자른 다음 잘게 잘라 먹이십시오
- 저온살균 유제품, 주스 및 연치즈(브리, 카망베르, 페타 등)만 먹이십시오. 이 정보는 제품 라벨에 적혀 있습니다
- 만 1 세 미만 아기에게는 절대로 꿀을 주지 마십시오. ‘보툴리누스중독’이라는 식품 매개 질병에 걸릴 수 있습니다
- 수는 함량이 낮은 생선을 먹이십시오. [HealthLinkBC File #68m 식품 안전: 생선에 든 수은](#)을 참고하십시오

자세히 알아보기

아기의 식생활, 비타민 D, 알레르기 등에 관한 의문이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사/공인간호사와 상담할 수도 있습니다.

아기의 식생활에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #19 영유아의 치아 관리](#)
- [HealthLinkBC File #69a 아기에게 조제분유 먹이기: 시작하기 전](#)
- [HealthLinkBC File #70 모유 수유](#)
- [HealthLinkBC File #110b 유아 및 소아의 숨막힘 방지: 탁아 서비스 제공자용](#)

아기의 식품 알레르기 발생 위험을 줄이는 방법에 관해 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk