

을 아는 것은 아기의 장래에 크나
큰 도움을 줄 수 있을 것이다.



젖먹이의 발육과 애기 기르기

손 근 찬

젖먹이라고 하면 젖을 먹는 어린
이를 가리키는 말이지만 의학적으
로는 아기가 엄마의 땃속에서 태어
나 약 1개월 동안을 신생아 혹은
갓난아기라 부르며 신생아기를 거
쳐 아기가 별 탈없이 무사히 자라
게 되어 한 살이 될때까지를 영아
기라고 한다. 영아기가 될때까지의
기간은 어린이의 일생중 가장 중요
한 시기이므로 정상 아기의 발육과
정과 그 특징 및 정확한 영양방법

젖먹이의 발육

젖먹이의 발육에는 신체적인것
뿐만 아니라 운동 정신의 발육도
또한 중요하다. 영아기의 신체적인
발달은 아기의 정상 발육의 측정에
중요한 도움이 된다. 신장, 체중,
두위 및 흉위의 표준치와 그 증가
율을 연령에 따라 비교하여 봄으로
서 아기의 정상적인 성장을 알 수
있다. 표1과 그림1은 우리나라
영아의 신장과 체중의 표준 발육치
를 나타낸 것이다.

영유아의 발육지연을 가려내는데
에는 여러가지의 방법들이 있겠으
나 한 어린이의 자라는 모습이 정
상 범위에 들어있는지 아닌지를 알
아봄으로서 용이하게 판단할 수 있
다. 즉 어린이의 전체적인 운동,
적응기능, 언어 및 개성과 사회성
등을 비교하여 운동 정신의 발육상
태를 알 수 있는데 영아기에 있어
서 정상발육상태는 표2에서 보는
바와 같다.

영아기의 영양

영아기는 일생중 가장 발육이 빠
른 시기중의 하나이므로 이에 따른
적당한 영양이 매우 중요하다. 영
아기의 이상적인 음식은 모유라고
할 수 있다. 모유는 우유보다 소화
가 쉽고 비타민과 여러가지 질병에

● 특집

대한 면역체가 많이 함유되어 있으므로 발육도 좋고 아기의 사망율도 훨씬 적다. 아기의 영양에 모유가 이상적인 것이지만 다음과 같은 경우에는 우유로 인공영양을 시켜야 한다. 즉 엄마에게 폐결핵, 당뇨병, 신장염등과 같은 만성질환이 있거

나 유방에 염증이 있고 산후 합병증으로 심한 출혈, 폐혈증, 자간등이 있을 때에는 인공영양을 시켜야 하며 아기에게 언청이, 구개파열등이 있거나 미숙아로 빠는 힘이 약할때와 모유에 과민증이 있을 때에도 인공 영양이 권장 된다.

표 1 한국소아발육표준치(평균)

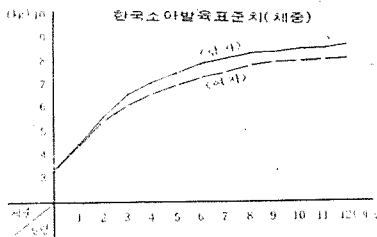
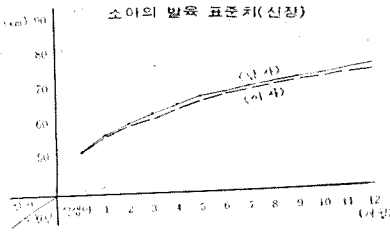
연령	남				여			
	신장 (cm)	체중 (kg)	흉위 (cm)	두위 (cm)	신장 (cm)	체중 (kg)	흉위 (cm)	두위 (cm)
신생아	50.36	3.21	33.02	34.57	50.01	3.17	33.05	34.22
1 (1-2)개월	55.64	4.43	36.78	37.44	55.00	4.33	36.38	37.28
2 (2-3) "	59.38	5.53	39.25	39.53	58.47	5.32	39.05	38.95
3 (3-4) "	62.10	6.53	42.02	41.12	60.92	6.04	41.40	40.34
4 (4-5) "	64.57	7.03	43.19	42.41	62.88	6.46	41.89	41.21
5 (5-6) "	66.42	7.52	43.90	42.72	64.63	6.93	42.51	42.12
6 (6-7) "	67.87	7.94	44.59	43.78	66.32	7.28	43.02	42.72
7 (7-8) "	68.77	8.09	44.81	44.32	67.17	7.52	43.60	43.17
8 (8-9) "	69.89	8.38	45.06	44.81	68.53	7.74	44.17	43.58
9 (9-10) "	71.34	8.45	45.36	45.11	70.73	8.02	44.64	44.13
10 (10-11) "	72.38	8.61	45.70	45.37	71.03	8.08	44.76	44.31
11 (11-12) "	73.17	8.75	46.01	45.52	72.18	8.15	45.14	44.56
12 (12-15) "	74.82	8.89	46.39	45.76	72.83	8.26	45.28	44.77

표 2 아기가 자라는 모습

	정상아이		정상아이
목가누기	2~3개월	혼자서 앉는다	8~9개월
물건을 붙잡는다	4~5개월	잡고 일어선다	9~10개월
뒤집기	5~6개월	잡고 걸는다	10~11개월
기대고 앉는다	6~7개월	혼자서 선다	11~12개월
걷다	7~8개월	혼자서 걸는다	12~13개월

영양의 방법

인공 영양에 사용되는 유제품(乳製品)의 종류에는 여러가지가 있으나 현재 우리나라에서 가장 많이 사용되는것은 조제분유로서 이것은 물에 타기만 하면 인유(人乳)와 비슷한 성분이 되며 비타민, 철분, 염류등이 첨가되어 있다. 아기가 만 5개월이 지나면 모유나 우유만으로는 단백질, 철분, 비타민등이



부족되기 쉬워 이유식을 주게 된다
 이유식은 월령 보다는 체중이 약 7
 키로그램이 되었을 때 주기 시작하
 는 것이 좋다. 이유식은 소화가 잘
 되고 부드럽고 영양이 높은 식품으
 로 시작하여 한번에 한가지씩 첨가
 하도록 하며 이상이 없을 때에는 다
 른 음식을 추가할 수 있게 된다.
 그러나 과즙, 미음, 야채스프등
 은 생후 2~3개월 부터, 계란노란
 자는 3~4개월부터 줄 수 있다. 그
 림 2는 아기에게 이로운 여러가지

그림 1 아기들에게 이로운 음식물들



그림 2

표 3 이유식의 종류와 처음 시작하는 시기

나 이 (개월)	종 류	나 이 (개월)	종 류
2~3	과일즙	8~9	우유(컵), 죽, 계란노른자, 토스트, 닭고기 으갠것, 비스킷.
4~5	암죽, 야채즙, 계란노른자	10~11	우유(컵), 죽, 고기나 생선, 야채류 과일조각 혹은즙.
6~7	우유(컵), 죽, 계란노른자, 두부, 생선으갠것.	12~15	우유(컵), 계란, 과일즙, 된죽, 비스킷, 국수종류 고기, 야채,

표 4 어린이 예방접종표

1. 기본 접종 대한소아과학회제정

연령	백 신 종 류
4 주 이내	비씨지 (BCG)
2 개월	경구용소아마비, 디피티 (DPT)
4 개월	경구용소아마비, 디피티 (DPT)
6 개월	경구용소아마비, 디피티 (DPT)
12개월	홍역, 볼거리, 풍진
12~24 개월	중두, 장티프스, 파라티브스

음식물을 보여주며 이유식의 종류와 처음 시작하는 시기를 표 3에 열거하였다.

예방접종

모체로부터 물려 받은 질병에 대한 저항력이 거의 다 없어지는 영아기에 있어서 예방주사는 매우 중요하다. 일정한 시기에 예방주사를 접종하여 몸의 저항력을 높여 주어 질병을 미리 예방하여야 한다

예방접종표(표 4)를 참고로 하여 아기가 병이 없고 격강한 때에 맞추도록 한다.

육아지도소의 이용

아기가 생후 6~8주가 되면 병원이나 보건소의 육아지도소를 찾아 아기의 건강과 정기적인 발육상태를 지도 받고 예방접종도 받도록 하는것이 좋다.

× ×

아기는 순간 순간 자라고 있으며 먹고 자고 놀고 웃으면 생긋 생긋 웃고 싫으면 울고— 아기는 순진하고 사랑스럽다.

아기 어머니가 정확한 육아지식을 습득하고 아기의 자라는 모습을 잘 관찰하며 아기의 장래를 크게 돌보이게 할수 있기를 바라며 끝을 맺는다.

〈필자=국립의료원소아과장·의박〉

봄·가을 두번씩 기생충 검사 받자