

이유식을 시작하는다음은요?

매일유업 영양과학연구소



●이유식을 시작할 때 고려해야 할 점은 무엇일까요?

처음 시작하는 이유식을 실패하지 않기 위해 미리 아기와 조금씩 연습을 해 보는 것이 좋습니다.

생후 8주경이 되면 아기에게 하루 1~2회 희석된 과즙이나 물 등을 숟가락으로 한두 번 때 먹여 봅니다. 젓꼭지가 입에 닿았을 때와는 다른 반응을 보이는 아기는 몇 번 반복되는 동안 자연스럽게 새로운 습관에 익숙해지게 됩니다.

또한 처음부터 많은 양을 한꺼번에 주는 것이 아니라 새로운 식품을 한번에 한 숟가락씩, 그리고 한 가지씩 늘려 가면서 아기의 반응이나 소화력, 변 상태 등을 자세히 살펴 봅니다.

다음과 같은 상황을 고려한다면 별 무리없이 이유식을 진행할 수 있을 것입니다.

- 끈기 있게 그리고 서둘지 말고 시작합니다. 그러나 싫어하며 울거나 스푼을 보자마자 무는 등 저항이 강할 때는 1~2주일 정도 중지했다가 다시 시도해 봅니다.

- 엄마가 편안한 마음으로 떠 먹입니다. 한술 때 먹일 때마다 엄마가 걱정스러운 얼굴로 아기를 보면 아기도 불안해 집니다.

- 처음 숟가락으로 떠 먹일 때는 아기의 기분이 좋을 때, 완전히 잠에서 깨어 있을 때, 약간 배고플 때 먹여봅니다.

너무 배가 고프는 아기는 오히려 잘 받아먹지 않

으려고 하기 때문에 약간 배고플 때 모유나 분유 대신 이유식을 먼저 주도록 합니다.

- 아기가 배가 너무 고프 때에는 이유식을 주기 전에 모유나 분유를 주어서 아기가 까다로워지지 않도록 합니다.

그리고 아직은 이유식으로 인해 수유간격이나 수유량이 줄어들지 않도록 합니다.

이때에는 모유나 분유가 주된 영양 공급원이 됩니다.

- 엄마가 일을 하고 있다거나 바쁜 날은 피해서 이유식을 시작합니다.

- 넓고 세탁하기 쉬운 턱받이를 아기에게 둘러줍니다.

- 신분지 같은 것들을 주위에 깔아 놓아서 흘리는 것에 구애받지 않고 이유식을 시키는 것도 좋습니다.

- 촉감이 딱딱한 스테인리스 스푼보다 부드러운 느낌이 드는 플라스틱 스푼을 사용합니다.

- 조리 전에 손을 깨끗이 씻고, 식기나 조리기구 등을 위생적으로 다룹니다.

- 가급적이면 소금이나 조미료를 쓰지 말고 식품 고유의 연한 맛을 냅니다.

- 월령에 알맞은 조리형태로 준비합니다.

(미음 → 붉은 죽 → 부드럽게 씹히는 죽 → 부드러운 덩어리나 섬유질이 포함된 반고형식 → 간이 연한 성인식)

- 아체는 제철의 신선한 것을 사용하고 위생적으로 다루며 장기간 보관하지 않습니다.

