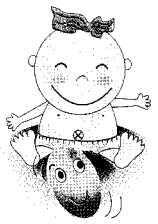
이유식을 어떻게 할까요?

매일유업 영양과학연구실



1. 목적

이유 전기는 모유나 분유 이외의 음식의 존재를 아기에게 알리는 시기입니다. 즉 이때의 이유식은 새로운 식품의 세계를 경험하는 훈련이 되며 아울러 젖꼭지로만 빨아서 먹던 일을 숟가락을 사용하여 먹는 연습을 하는 것이 주된 목적입니다.

따라서 많이 먹여야한다는 강박관념을 가질 필요가 없습니다. 받아먹는 만큼 숟가락 연습을 시켜 주시면 됩니다.

2. 포인트

●한 번에 한 숟가락씩, 그리고 한 가지씩 늘려 가면서 아기의 반응이나 소화력, 변 상태 등을 살펴봅니다.

●과즙, 야채국, 미음 등 모유가 아닌 유동식으로 시작해서 서서히 아기가 자신의 의지로 삼켜야 하는 요구르트, 묽은 죽 등 반유동식으로 바꿉니다.

●이유 전기는 아직 먹는 양이 매우 적고, 영양가보다는 낯선 음식을 접하고 숟가락으로 떠먹는 훈련을 하는데 그 목적이 있으므로 이유식 시간이 되면 우선 소량의 이유식을 준비하여 먹인 후 아기가 원하는 만큼 모유나 분유를 줍니다.

●젖꼭지 빨던 습관 때문에 처음에는 자꾸 혀로 음식을 밀어내게 되므로(밀어내기 반사) 포기하지 말고 반복연습을 통해 숟가락에 익숙해지도록 합니다. 이유식 훈련이 1~2개월 꾸준히 지속되어 삼키는 것이 익숙해지면 이 밀어내기 반사는 저절로 사라집니다.

●시판되는 분말 이유식을 숟가락으로 먹일 경우 처음에 먹는 양이 적다고 하여 숟가락 사용을 포기한 후 젖병에 넣어서 마음껏 빨게 하는 엄마들이 있습니다. 이것은 매우 잘못된 생각입니다.

아기에게도 섭식형태의 변화에 따른 새로운 경험과 이것을 스스로 극복하고 터득할 수 있는 기회를 주어야 합니다.

3. 구체적인 진행방법

날짜(일)	개시일	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
이유식1(예:쌀미음)	한숟갈	1	2	2	3	3	4	4	5	6	…
이유식2(예:과즙)						1	1	2	2	3	4
이유식1(예:시판되는 분말 이유식)										1	2

4. 어떤 음식을 먹여야 하나요?

●과즙

종류 : 질이 좋고 수분이 많은 과일(예 : 사과, 귤, 토마토, 포도, 수박 등)

방법 : 껍질을 벗겨 갈아서 거른 다음 1/2로 희석해서 준다.

●야채국

종류 : 자극적이지 않은 야채(예 : 당근, 무, 양배추, 감자 등)

방법 : 야채를 깨끗하게 씻어 자른다 → 다시마, 멸치, 말린새우 등으로 국물을 낸다 → 국물로 야채를 부드럽게 삶은 후 체내 내린 즙을 준다.

●쌀미음

종류 : 처음 사용 가능한 곡류는 글루텐이 들어있지 않은 쌀.

방법 : 쌀1 : 물10의 비율로 2~3시간 물에 담갔던 쌀을 연한 불에 끓여 체에 거른 미음을 준다.