

# 이유식을 시작한 후 설사를 합니다

매일유업 영양과학연구소

●이유식을 시작하면 아기가 갑자기 설사를 하는 경우가 있습니다.

이 때의 설사는 대개 새로운 음식에 대한 반응으로 나타나는 단순한 일시적 설사이며 반드시 병이라고 할 수 없습니다.

따라서 이러한 경우에는 설사에만 신경을 쓸 것이 아니라 아기의 전신증상을 살펴보도록 합니다.

●이유식 이외에 모유나 조제분유를 잘 먹고 기분이 좋고 발열이 없다면 일반적으로 문제가 없는 지나가는 설사라고 생각해도 좋습니다.

또 하루에 3~4회정도 무른 변이나 녹변을 보더라도 아기가 별다른 증상을 보이지 않으면 그리 염려할 필요는 없습니다.

그러나 변의 횟수와 양이 늘고 수분이 대부분을 차지하면서 신변새 등 역겨운 냄새가 나는 설사를 하면 일단 이유식을 중지하고 잠시 상태를 지켜보는 것이 안전합니다.

하루 정도 쉬고 난 후 이틀째부터 점차 이유식을 늘려주되(먹던 양의 1/4→1/3→1/2 로 점차 늘려줌) 처음에는 소화되기 쉬운 쌀죽이나 부드럽게 으갠 바나나 등을 주어 봅니다.

●소화불량이나 세균감염으로 병적인 설사가 발생했을 때는 소화기능이 약해졌기 때문에 이유식을 먹어도 소화기에 부담만 줄 뿐 영양소가 흡수되지 않은 채 그대로 배설됩니다.

따라서 이 때는 장에 부담을 줄이기 위해 이유식을 전면적으로 중단하고 1~2주일 지켜본 후 다시 시작하는 것이 바람직 합니다.

가벼운 설사는 대개 일주일 이내에 회복되고 식욕도 생깁니다.

●병적인 설사가 의심될 때는 빨리 의사의 진단을 받고 이유식도 상담 후 진행하는 것이 좋습니다.

아기가 설사가 멈추지 않는다고 해서 언제까지나 식사를 제한하는 것은 경우에 따라 만성 설사로 전이시킬 수 있습니다.

그러므로 설사를 하더라도 설사를 지속시키는 유당이나 소화가 어려운 지방은 제한하되 그 외의 단백질, 무기질, 탄수화물, 비타민과 같은 영양소는 수분과 함께 충분히 공급해 주어야 합니다.

●이유식을 시작하면서 아기의 변성은 자주 조금씩 바뀌게 되며 이것은 지극히 자연적인 생리적 반응입니다.

그런데 평상시보다 변이 조금 묽어졌다고 해서 즉시 설사용 특수분유로 바꾸는 것은 좋지 않습니다.

왜냐하면 변 상태는 엄마가 원하는 대로 수분이 조금 적어질 수 있지만 며칠 후 다시 정상분유로 넘어가는 과정에서 아기가 설사를 일으킬 수 있기 때문입니다.

