

이유식은 엄마젖을 대체하는 음식이 아니다

이유식은 젖을 떼는 과정에서 주는 음식이 아니라 엄마젖 이외의 영양분을 보충해 주는 음식
이므로 보충식 또는 고행식이 정확한 표현이다. 아기에 따라 다르지만 많은 경우, 출생 시 체
중의 2배가 되는 6개월 무렵이면 보충식이 필요하게 된다.

서둘러 시작하지 않는다.

엄마젖 먹이기가 안정기에 접어들면 엄마는 보충식을 언제, 어떤 음식으로 시작해야 하는지
고민하게 된다. 젖 양이 충분하다면 생후 6개월 이전의 아기는 엄마젖만으로도 완벽한 영양의
균형을 이룰 수 있다. 하지만 출생시 체중의 2배가 되는 5~6개월 무렵이면 보충식이 필요한 징
후가 나타나게 된다.

갑자기 엄마젖을 더 많이 더 자주 먹으려 하거나 젖을 자주 주어도 만족하지 않게 되고 신체
성장 발육 곡선도 멈추거나 완만해진다. 이것은 엄마젖 만으로는 영양이 모자란다는 징후이므로
보충식을 시작하는 시기로 보편된다.

보충식 시작 시기는 아기마다 다르다.

보충식을 시작해도 좋은 시기는 정해져 있는 것이 아니라 아기의 성숙도나 발달 정도에 따라
다를 수 있다. 어떤 아기들은 생후 4~5개월에 엄마젖보다 더 많은 것을 요구할 수 있고 또 어떤
아기는 8~9개월이 될 때까지 다른 음식을 외면하고 엄마젖만 계속 먹으려고 하기도 한다. 엄마
젖을 먹는 아기가 4개월 무렵부터 젖을 더 많이, 더 자주 먹으려 하거나 어른 음식에 관심을 보
인다고 해서 무조건 음식을 먹여서는 안 된다. 이럴때는 오히려 질병이나 성장 급증 등 다른 이
유를 찾아보기도 해야 한다. 젖양이 부족하다는 생각에서 시기를 앞당겨 보충식을 시작하면 젖
양이 줄어 젖을 빨리 떼게 될 수 있고, 엄마젖으로부터 받을 수 있는 보호성 항체의 혜택 또한 적
어져 병에 걸리기 쉽다.



생후 6개월 이전엔 엄마젖으로 충분하다.

아기의 성숙도나 발달 정도에 따라 보충식을 시작하는 시기는 다르다.

엄마젖 외에는 소화하기 어렵다.

엄마젖의 여러 가지 성분은 아기의 소화기관을 보호하여 알레르기 반응을 일으킬 위험을 감소시킨다. 생후 6개월 무렵이면 음식에 대한 항원(알레르기원)이 장벽을 통해 흡수되는 것을 방지하는 항체인 면역글로블린이 충분히 생산되는 시기로 6개월 전에 엄마젖 외에 다른 음식을 너무 일찍 주기 시작하면 알레르기를 유발한 가능성이 높아진다.

소화기관 역시 생후 6개월 이전에는 엄마젖 외에 다른 음식을 소화하기 어렵다. 탄수화물을 소화시키는 아밀라아제(amylase)의 경우 아기에게는 소량밖에 없기 때문에 죽 등의 유동식이라 하더라도 어른처럼 소화하기 어렵다.

따라서 6개월까지는 엄마젖만 주고 6개월부터 돌때까지는 엄마젖이 전체 영양의 3/4을 차지하도록 해야 한다. 보충식 초기에는 엄마젖이 영양의 대부분을 차지하게 하고 보충식의 양이 늘어나 후기 보충식이 완료되는 돌 무렵에는 보충식을 3/4, 엄마젖을 1/4정도만 주는 것이 바람직한 보충식 방법이다. **211111**

[보충식 시작을 알리는 징후]

- 아기가 6개월 정도 되었을 때 갑자기 젖을 더 자주 많이 먹으려고 할 때
자주 젖을 주는 데도 불구하고 이러한 현상이 4~5일 지속될 때
- 입에 손가락이나 음식을 넣어주면 혀로 밀어내지 않을 때, 즉 혀 내밀기 반사의 쇠퇴가 보일 때
- 앉을 수 있게 되었을 때
- 씹을 수 있게 되었을 때
- 어른들 식사 중 아기 눈이 음식을 따라가고 입을 오물거리거나 침을 흘릴 때
- 어른들 식사 중 몸을 굽혀 밥그릇을 만지려고 하는 등 음식에 대한 적극적인 반응을 보일 때

*자료출처 : 모유수유 클리닉, 국제모유수유전문가 정순옥 지음, 동방미디어