

# 8가지 건강한 습관

모유는 생후 첫 6개월 동안 아이에게 필요한 모든 영양분을 가지고 있습니다  
모유가 아니라면, 유아 조제분유를 사용해야 합니다

## 수면과 휴식이 중요합니다

낮잠을 포함한 총 수면 시간:

생후 0-3개월: 14-17시간,

생후 4-11개월: 12-16시간.

재울 때에는 젖을 먹이기 보다는 천으로 아이를 감싸고 달래보세요.  
재울 때 젖을 먹이지 마세요.

## 배고픔과 배부름을 알리는 신호를 파악하세요

아이가 먹거나 마시는 양과 속도를 스스로 결정하도록 해주세요.

## 생후 6개월 즈음부터 이유식을 시작하세요

이유식을 처음 먹인 후에 아이가 준비가 되었는지 확인하고 모유나 유아 조제분유를 계속 먹이세요.

**영상을 안보는 시간**  
대신에 책을 읽어주거나, 노래를 하거나, 퍼즐게임을 하거나, 이야기를 들려주세요.



## 다양한 색깔과 질감을 가진 건강한 음식들을 권해주세요

집에서 만든 음식이 가장 좋습니다. 설탕, 꿀 혹은 소금을 가미하지 마세요.

## 엎드려 있도록 도와주세요

생후 0-8개월: 하루 동안 엎드려 있는 시간을 1분부터 시작해서 최소 30분까지 점차 늘려갑니다.

생후 8-12개월: 하루 동안 조금씩 움직이도록 도와주세요. 바닥에서 구르고 기어다니는 놀이를 해보세요.

## 컵으로 마시기를 시작하세요

6개월부터는 물, 모유 혹은 유아 조제분유를 컵으로 마시도록 해주세요. 12개월까지는 젖병 사용을 모두 중단하는 것을 목표로 하세요.