

# 8가지 건강한 습관

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

수면과 휴식이 중요합니다  
낮잠을 포함하여 24시간 동안의 총 수면 시간:  
생후 0-3개월: 14-17시간,  
생후 4-11개월: 12-16시간.

배고픔과 배부름을 알리는 신호를 파악하세요  
아이가 먹거나 마시는 양과 속도를 스스로 결정하도록 해주세요.

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

생후 6개월 즈음부터 이유식을 시작하세요  
이유식을 처음 먹인 후에 아이가 준비가 되었는지 확인하고 모유나 유아 조제분유를 계속 먹이세요.



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.

다양한 색깔과 질감을 가진 건강한 음식들을 권해주세요  
철분이 풍부하고 집에서 만든 음식이 가장 좋습니다. 설탕, 꿀 혹은 소금을 첨가하지 마세요.

6개월부터 컵으로 마시기를 시작하세요  
물, 유축한 모유 혹은 아기 분유를 컵으로 마시도록 해보세요. 12개월까지는 젓병 사용을 모두 중단하는 것을 목표로 하세요.

