

건강한 습관

최상의 삶의 시작을 위하여

0-12
개월

음식섭취 습관이 건강한 성장과 발육을 지원합니다

활동과 수면으로 건강한 두뇌와 신체



첫 6개월간 아기가 필요로 하는 것은 오직 모유입니다
모유 수유가 아닐 경우, 영아용 분유를 사용하세요.



이유식은 약 6개월에 시작합니다

음식을 향해 손을 뻗던가 손가락으로 음식을 주면 입을 벌리는 등 당신의 아기가 준비가 됐다는 신호가 있다 눈여겨 보세요. 아기가 배고프다 혹은 배부르다 하고 보내는 신호를 읽는 법을 배우세요. 아기에게 모유 그리고/혹은 영아용 분유를 계속 주십시오.



5가지 기초식품군에서 다양한 음식을 주세요

다양한 색깔과 씹는 맛의 음식을 아기에게 주세요. 육류, 생선, 달걀, 콩종류, 녹색 잎채소 등의 철분이 풍부한 음식과 철분이 첨가된 시리얼로 시작해 보세요. 아기들에게는 추가로 설탕과 소금을 줄 필요가 없습니다.



6개월부터 음료수를 컵으로 줍니다

모유를 짠것, 영아용 분유 혹은 끓여서 식힌 물을 컵으로 주십시오. 12개월이 되면 젖병 사용을 중지해야 아기에게 좋습니다.



식사시간 루틴을 정하세요

매일 정해진 시간 무렵에 음식을 주어야 루틴이 정해지는데 도움이 됩니다. 음식을 먹고 싶은지, 얼마나 먹을 것이며, 권해 준 음식 중에 어떤 음식을 원하는지 아이가 선택하게 합니다. 같이 식사하면 아이가 건강한 식습관을 구축하는데 도움이 될 수 있습니다.



치아가 나자마자 바로 양치질을 합니다

물과 부드러운 영아용 칫솔로 하루에 두 번 양치질을 합니다.



아기들은 매일 충분한 수면이 필요합니다. 목표 시간:

0-3개월: 낮잠 포함 14-17 시간.

4-11개월: 낮잠 포함 12-16 시간.

당신 아기의 기분과 웰빙이 아기가 충분한 수면을 취하고 있는 지를 보여주는 척도일 수 있습니다.



매일 터미 타임과 놀이를 권장합니다

엎드려 있는 것은 태어나고 곧 시작합니다. 처음 몇 주 동안은 하루에 1-2분을 목표로 합니다. 차차 시간을 늘려 종일 30분 혹은 그 이상까지 합니다. 놀이는 아기가 움직이고, 배우고 의사소통 하도록 돕습니다.

방바닥에서 놀고, 뒤집고 기어다니게 하십시오.



아기들에게는 화면시간이 없어야 제일 좋습니다

독서, 노래, 퍼즐 혹은 이야기가 아기가 배우고 발육하는데 도움을 주는 재미있는 방법 들입니다.

건강한 습관에 대한 추가 정보를 원하시면, QR코드를 스캔하세요



모유수유
정보



0-3개월 아기



3-12개월 아기

