

아기는 무언가 부족할때 울게 됩니다

아기가 더위를 느낄 때

증상 : 얼굴이 붉어지며 머리에 땀이 납니다.
대처할 행동 : 우선, 이불을 걷어 줍니다.
여름철에는 그늘에 아기를 눕혀주고, 옷을 얇게 입히세요. 보통, 어머니가 입어 편안한 상태의 옷보다 아기에겐은 얇은 옷 하나를 더 입힌다고 생각하면 됩니다.

아기가 추위를 느낄 때

증상 : 손발이 차가우면 아기가 추운 증거입니다. 그러나 39°C 이상의 고열이었을 때는 몸통은 뜨거우면서 손발이 아주 차가워 잡니다.
대처할 행동 : 가벼운 이불을 덮어 주거나 따뜻하게 옷을 입혀 주세요. 털양말을 신겨 주어도 좋으며 창문을 닫아 주시길 바랍니다.

대소변을 누었을 때

증상 : 냄새가 나거나 만져보면 알 수 있습니다.
대처할 행동 : 기저귀를 벗기고 조심스럽게 엉덩이를 닦아주세요. 설사를 할 때는 향문 주위가 기저귀나 가제로 닦으면 헐기 쉬우니 대변분 후 향문을 더운물로 닦아준 다음 축축한 물 휴지로 닦아주고 몇분간 신선한 공기에 말린 후 보호크림을 문질러 주세요. 아기의 엉덩이에 상처가 있을 때는 오렌지와 같은 감귤류즙은 한동안 사용하지 마십시오.

배가 고플 때

증상 : 다음 수유시간이 얼마남지 않았거나 먼저 번 수유량이 충분하지 않았을 때 울게 됩니다.
대처할 행동 : 2~4시간 간격으로 수유를 시키고 2시간도 안 되었으면 보리차물을 먹이세요. 수유량은 아기가 원하는대로 양껏 먹이세요.

배가 아플 때

증상 : 수유시간과 수유시간 사이에 아기가 울면 소화에 문제가 있을 수 있습니다. 소화에 문제가 있는 경우는 배에 가스가 차서 배가 단단하고 부풀어 오르게 됩니다. 그 이유는 아기가 너무 많은 공기를 들이 마셨거나 음식물이 해로운 작용을 아기에겐 했기 때문입니다. 변비가 심할 때는 배에 가스가 차서 배가 아플 수 있습니다.
대처할 행동 : 등을 가볍게 두드려 트림을 시켜보고, 따뜻한 물주머니나 더운 물을 넣은 빙을 수건에 싸서 대 주거나 배를 가만가만 쓸어주어 보십시오.
변비가 심할 때는 관장을 시켜 보세요.

병이 났을 때

증상 : 아기가 잠을 자면서도 계속 울 때는 귀에 염증이 생긴 것일 수도 있으며, 그쪽 귀를 잡아 당기면 자지러지게 울며 젖을 먹일 때 아픈 귀가 가슴에 다면 울고 잘 먹지 않으며 아프지 않은 쪽 귀가 가슴에 다면 잘 먹습니다. 장관에 이상이 있을 때는 계속 울면서 설사를 합니다. 또 재채기나 기침을 하면 감기가 찾아온 것일 수 있습니다.
대처할 행동 : 아기의 체온이 38.5°C 이상일 때는 집에서 치료해 보려 하지 말고 빨리 소아과 의사를 찾으십시오.

그 외에 아기가 울 때

- 우유를 먹을 때 우유가 너무 뜨겁거나 입에 상처가 있을 때
- 너무 밝은 빛이나 커다란 소리에 의해 잠을 방해 받았을 때
- 갈증을 느낄 때
- 우유를 먹는 즐거움이 너무 빨리 끝났을 때

신생아에게 흔한 질환

황달

신생아의 황달은 많은 아이에게서(50% 정도) 생후 2~4일에 시작되어 1~2주일 이내에 거의 없어집니다. 이 신생아 황달은 생리적인 것으로 아직 아기의 간장이 미숙해서 적혈구 파괴로 생기는 색소를 미처 처리하지 못해서 생겨나는 것입니다. 대부분 아기의 표피가 탈락할 때쯤 피부가 노랗게 황색으로 변하게 됩니다. 이는 피부 뿐만 아니라 눈의 결막, 내장, 뇌세포까지도 노랗게 물들게 되며, 특히 미숙아의 경우는 정상아보다 좀 오래가고 심하게 나타납니다.

황달이 생후 36시간 내에 심하게 나타난다든지 그 정도가 너무 심해서 발바닥까지 노랗게 된다든지 혹은 2주일 이상 계속 노랗게 나타난다면 이것은 병적인 황달로 보아야 하겠습니다. 또한 어떤 원인이든간에 황달이 심해져서 혈액내 빌리루빈치가 20mg% 이상 올라가면 핵황달이 되어 뇌성마비가 되는 무서운 결과를 초래하는 수가 있습니다. 이는 중뇌와 연수의 핵부위가 황달로 노랗게 물이 들어서 뇌세포가 파괴되고 변성이 되는 것입니다.

황달이 심하거나 장기간 계속되면 조속한 치료가 필요하므로 즉시 소아과 전문의의 진찰을 받도록 하십시오.

습진(태열, 아토피성 피부염)

습진은 생후 2개월 이후의 아이에게서 잘 나타나며, 1~2세가 되면 저절로 없어지는 수가 많습니다. 영아기의 습진은 과민성에 그 원인이 있는 것으로 알려져 있고, 아기가 먹는 음식물 가운데 한두가지에 민감해서 나타나는 수도 있고, 비누 또는 의복(화학섬유, 모직물)의 자극이 원인이 되는 수도 많습니다. 증세는 피부가 빨개지고 때로는 질적질척한 진물이 흐르는 수도 있고, 혹은 비늘 같은 것이 생길만큼 건조한 경우도 있습니다. 가장 많이 나타나는 부위는 얼굴과 머리이며, 심할 경우에는 온몸에 발진이 들는 수도 있으며 몹시 가려워서 보채기가 일쑤입니다.

아이에게 습진이 발생하면

- ① 얼굴이나 상처를 긁지 못하게 손뼉을 짧게 깎아주고, 옷소매도 길게 하여 줍니다.
- ② 피부에 자극되는 털옷이나 화학섬유로 된 의복을 입히지 않도록 해야 하며, 내의는 면제품을 입어야 합니다.
- ③ 비누는 가급적 쓰지 않는 것이 좋겠으며, 특히 알칼리성 비누는 삼가하고, 올리브유(油)로 몸을 닦아줍니다.

땀띠

여름철에 흔히 볼 수 있지만, 추운 겨울에도 아기를 너무 덥게 하여 주면 나타나기도 합니다. 작고 붉으스름한 발진이 목, 어깨, 가슴, 얼굴 등에 나타납니다만 심하면 온몸에 나는 수도 있습니다. 아기 파우더를 가볍게 뿌려주면 좋습니다.

방의 온도는 대개 21~24°C 가량이면 적당하고, 목욕후 아기 파우더를 살이 접히는 부분이나 땀띠가 난 부위에 부드럽게 두들겨 발라 줍니다.

아구창

입안 점막에 쭉쭉뻐끔한 하얀 젓꺼끼기 같은 것이 묻어 있는데, 이것을 손갈로 떼어보면 붉그스레한 피가 비치게 됩니다. 병원에 데리고 가면 잉크빛 나는 물약을 주는데 공복시 하루 3~4회씩 3~4일간 발라주면 낫습니다.

구토

● 생후 수시간 이내에 실같은 피가 섞이고, 곱이 있는 것을 토해내는 수가 가끔 있습니다. 이것은 분만시 아기가 엄마의 양수를 먹게 되어 그것이 위점막을 자극하여 생기는 것입니다. 자주 토해내는 경우 생리적 식염수로 위세척을 하면 그 증상이 없어집니다.

● 신생아는 비교적 자주 토하는 수가 있습니다. 대부분 지나치게 많이 먹거나 젖을 빨 때 공기도 함께 먹게되므로 다시 공기가 입을 통해 밖으로 나오게 될 때 구토를 하는 수가 많습니다. 수유한 후에는 반드시 안고 등을 부드럽게 두드려 주어 트림을 하도록 해주면 좋습니다.

● 감기와 같이 열이 나는 질환일 때 토하기를 잘 합니다.

● 만일 이와같은 원인이 아니고 계속해서 심하게 자주 토한다면 뇌압상승 또는 정맥색전의 우려가 있으므로 즉시 의사에게 진찰을 받아야 하겠습니다.

눈꼽과 눈물

아기가 아침에 자고나면 눈의 가장자리에 눈꼽이 끼는 수가 있으며, 눈에 항상 눈물이 고이는 수가 있습니다. 가장 흔한 원인으로 미누 세수를 했을 때 미누의 자극으로 결막염이 생기는 것이고, 때로는 눈물구멍이 막혀서 생기는 것과 눈꺼풀의 눈썹이 안쪽으로 향하여 눈을 찔러 생기는 수도 있습니다. 눈에 눈꼽이 자주 끼면 미누로 세수를 시키지 말고, 의사의 진찰을 받도록 해야 합니다.

영아의 산통

신생아가 나서부터 밤마다 1시간 동안이나 그냥 울어서 병원에 찾아가 의사에게 보이면 발 이상은 없다고 하고, 울다가도 그치면 또 아무렇지도 않게 언제 울었나 하는 경우가 있는데, 특히 첫 아이에 많습니다.

대개는 생후 1개월에 나타나기 시작하여 3~4개월에는 점차 증상이 없어집니다. 울 때에는 젖을 물려도 소용이 없고 다리를 오무리고 그대로 울어댁니다.

이것을 산통("코리크" : colic)이라고 합니다. 발작시 아기는 주먹을 꼭 쥐고 있으며, 발은 보통 차며, 대부분 일, 구토, 설사 등의 증상은 없습니다.

이의 원인은 확실하지는 않으나, 다음과 같은 여러가지 요인 중 한가지 또는 몇가지가 합쳐 일어나는 것으로 생각됩니다.

- ① 부모나 환경으로부터 오는 긴장
- ② 공복으로 인한 과도한 장 운동, 또는 공기를 삼키서 생기는 장팽창

③ 과식하여 오는 소화불량

④ 위장 알레르기

⑤ 빈비

이런 때에 집에서 해 볼 수 있는 것은, 젖을 먹인 후 아기를 바로 하고 등을 가볍게 두드리면 트림이 나와서, 젖을 먹을 때에 들어마신 공기를 내보내도록 하는 것입니다.

아기가 몹시 울 때에는 배에 따뜻한 물 주머니나 더운 물을 넣은 병을 대주어 본다든가, 배를 가만가만 쓸어주어 본다든지, 혹은 관장을 시켜서 장 안에 있는 대변이나 가스를 나오게 함으로써 낫는 수가 있습니다.

그래도 멎지 않을 때에는 물 50cc에 포도주 5~10 방울을 떨어뜨려 먹이면 즉각적인 효과를 보는 수가 있습니다.

주의사항 : 영아산통 증세는 장이 막혔을 때나, 복막에 염증이 있을 때와 이와 유사하므로, 계속 토한다거나, 대변에 피가 같이 나오면, 일단은 장이 꼬인 상태일수 있으므로, 병원에 속히 가는 것이 좋습니다.

간단한 응급조치

병원에 가기 전 깊은 밤이라든가 병원과의 거리가 멀 경우 엄마가 아기에게 '무엇을 어떻게 할 것인가?' 하는 것은 매우 중요합니다. 가정에서 할 수 있는 간단한 응급처치를 알아보면 ……

복통

위와 장에 장애가 있을 때 복통이 나타납니다. 아기가 가벼운 복통인 것처럼 보일 때라도 우선 체온을 재보고 만일 체온이 38.5°C 이상인 경우에는 의사에게 진찰을 받아야 합니다. 만일 열이 없으면 따뜻한 물을 먹고 더운물을 넣은 따뜻한 병으로 아기의 배를 문질러 주거나 부드럽게 등을 쓸어주어도 좋습니다. 단, 병의 온도가 36°C 이상이어서는 안 됩니다. 가장 좋은 방법은 병위에 수건을 감아주는 것입니다.

발열

아기가 맥박이 빨라지거나 이마가 뜨겁다고 느껴질 때는 체온을 재보고 38.5°C 이상이 되면 의사의 진찰을 받으십시오. 어린이용 해열제를 먹어 보고, 그래도 38.5°C 이상이면 찬물을 적신 물수건으로 팔, 다리, 몸 등을 문질러 체온을 내려줍니다.

딸꾹질

딸꾹질은 경련적인 횡경막의 수축에 의해 발생하는 것으로써 아기에게 마실 것을 주세요. 그래도 멎지 않으면 손가락으로 발바닥을 때려서 올리거나 아기의 주위를 다른데로 돌리세요. 만일 한 시간 이상 딸꾹질이 계속되면 병원에 가야 합니다.

구토와 설사

아기가 만약 구토와 설사를 한다면 지금까지 먹이는 음식물을 다 중지하고 설사만 한다면, 끓인 보리차 1,000cc에 소금 반 차술갈, 설탕 2술갈을 타서 약 2~3분간 끓인 후 식혀서 조금씩 먹여 봅니다.

만일 아기가 계속해서 토한다면 토한 것이 기관지에 들어가지 않도록 앞으로 눕히고 보리차도 중단하고, 2시간 이상 토하는 것이 없다면 보리차물을 주도록 하십시오. 이렇게 해서 토하지 않는다면 계속하여 자주 보리차물을 줍니다. 심할 경우에는 즉시 의사에게 보이십시오.

경련

아기가 숨을 자유롭게 쉴 수 있게 하고 경련을 할 때 침대나 주위의 물건 때문에 아기가 부상을 입지 않게 주의 하십시오. 만일 경련 중 토할 때는 아기의 고개를 옆을 보게 하여 토한 물질이 입으로 흘러나오게 하여야 합니다. 얼굴이 앞면을 보고 있으면 토한 물질이 기관지로 들어가 질식되는 경우가 있습니다. 곧 의사에게 보이십시오.

변비가 있을 때

과일, 야채, 조청, 보리차를 많이 먹이세요. 대변을 보려고 힘을 주는데 나오지 않고 아기가 울면 엉덩이를 따뜻한 물에 담가 보든지, 종이로 꼬아 만든 노끈을 2개 합하여 그 끝에 콜드크림 같은 것을 바르고 항문에 3cm 가량 집어 넣거나 임파의 새끼 손가락의 손톱을 짧게 깎고 콜드크림이나 항생제 연고를 바르고 항문에 1~2cm 넣어주면 쉽게 배변을 할 때가 있습니다. 아무리 해도 나오지 않을 때는 관장을 합니다.

기저귀의 내용물로부터 당신은 많은 것을 알 수 있습니다.

아기는 태어난 후 2~3일 동안은 흑흑색의 끈끈한 대변을 봅니다. 이것을 태변이라고 합니다. 신생아가 젖을 먹게 되면, 2~3일부터 대변의 색깔은 차차 누런 빛을 띠게 되고 생후 5일경에는 대변이 황색변이 됩니다.

모유를 먹는 아기의 경우에 있어서는 변이 황색이며 시큼한 냄새가 나고 연고처럼 부드럽게 느껴집니다. 만일 이 기저귀의 내용물을 즉시 빨아 없애지 않으면 공기의 작용에 의해 옅은 녹색으로 변하게 되는데, 물론 이것은 어떤 병을 의미하는 것은 결코 아닙니다. 모유를 먹고 있는 경우 묽은 대변은 6회까지는 정상입니다.

우유를 먹는 아기는 모유를 먹는 아기보다 변이 더 되면서도 색깔이 옅고 치즈와 비슷한 냄새가 납니다. 물론 나중에 더 단단한 음식물을 먹게 되면 탄수화물 때문에 어른과 마찬가지로 어두운 황색 및 갈색으로 변하게 됩니다.

하루에 1~3회 가량 봅니다.

변비가 있을 때는 변이 되고 수분이 없으며 장원에서 딱딱한 통거운 변을 배설할 때 항문주위가 약간 찢어져 피가 나올 수 있습니다. 이때는 우유 1~2 스푼 대신에 곡분을 먹이거나, 또는 과일, 야채 같은 것을 갈아 먹이고 물을 많이 먹이면 좋습니다.

설사 시에는 변이 묽고 걸쭉하며 녹색 또는 흐린 녹색을 띠며 피나 점액을 포함하는 수도 종종 있습니다.

묽은 대변을 하루 8회 이상 보거나 한번을 보더라도 항문에서 물이 뿜어 나오면 아기와 함께 기저귀의 대변을 싸가지고 빨리 의사를 찾아가야만 합니다.

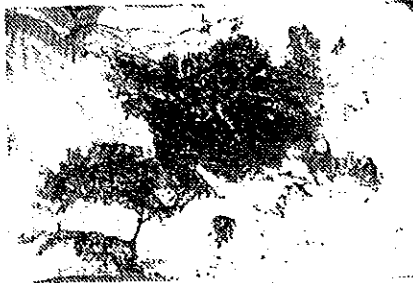
아기의 대변 색깔에 대해서는 빨간피나 짜장면 같은 검은색이 아니면 근심할 필요가 없습니다. 시금치를 먹이면 변은 암록색이 되고 당근을 먹이면 붉은색이 되며 철재를 먹이면 검은색이 됩니다.

아기의 대변

대변은 아기의 소화상태를 엿볼 수 있는 재료입니다.

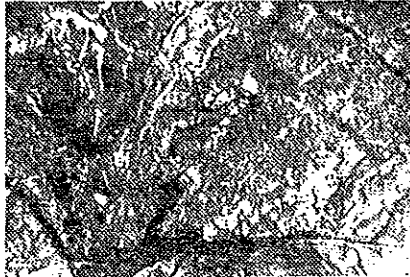
●태변

신생아는 생후 1시간부터 10시간 이내에 암록색의 끈적끈적한 태변이 나오게 됩니다. 24시간 이후에도 태변이 나오지 않으면 장폐쇄를 의심해야 합니다.



●이행변

생후 4일째부터 제2주까지 나타나게 되며 약간 묽고 점액성이며 녹색에서 황색에 이르는 여러가지 색깔을 띠니다.



●이상변

물기가 많아서 거의다 기저귀에 스며 들거나 점액, 농, 피 등이 섞여 있는 대변입니다. 대변 횡수가 많으면서 기분이 나쁘고 보채며 식욕이 없고 토하며 열이 있을 때는 의사의 진찰을 받으십시오.



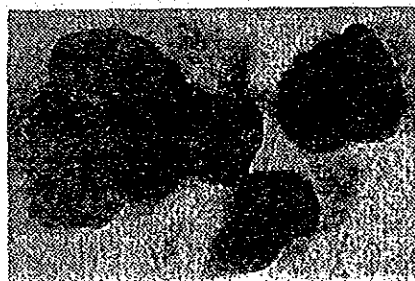
●정상변

회 수	모유영양아	인공영양아
회 수	하루 1~5회	하루 1~3회
색	난황색(卵黃色) 또는 녹색	연한 누른색, 녹색으로 되지 않는다.
모 양	물기가 많아 고약 같다.	물기가 적다. 기저귀에서 쉽게 떨어진다.
흰것(흰물) 같은 것 (顆粒)	있을 때가 있다.	없다.
점 액 (粘液)	있을 때가 있다.	없다.
냄 세	약간 시큼한 냄새	기의 없다

모유영양아의 정상변



우유영양아의 정상변



백일의 치료보다, 하루의 예방이 낫다

예방 접종

병에 걸리지 않도록 예방하는 것이 최선의 방법입니다. 치료의 방법이 진보되었지만, 아직도 바이러스에 대한 특효약이 없으며 유행이 시작되면 대단히 전염성이 강한 질병이 몇가지 있습니다. 예방접종을 받아서 질병에 걸리지 않도록 합시다.

●접종하기 전에

예방접종은 몸의 건강상태가 좋을 때 맞는 것입니다. 접종하기 전에 아기의 건강 상태를 충분히 관찰해야 합니다. 또 예방접종에 관한 안내 책자를 잘 읽어 보십시오.

●주사 맞을 때

예방 접종을 맞으러 집에서 나오시기 전에 재운을 재어 보세요. 받으신 모자 수첩의 질문표를 잘 읽고 정확히 기입하신 후 모자 수첩을 가지고 오십시오. 이것은 예방접종을 해도 좋은가를 판단하는데 도움이 됩니다. 또 어떤 이상이 있을 때는 의사에게 꼭 알려십시오. 그래서 아기의 건강상태를 잘 아시는 보호자가 아기를 데려 오셔야 합니다.

다음과 같은 이상이 있을 때 예방접종을 하면 병이 악화되기도 하며, 예방접종의 부작용이 강하게 나타나는 수가 있기 때문에 이런 경우에는 예방주사를 맞지 않는 것이 좋습니다.

- 열이 있을 때 (단, 열이 없는 감기와 같은 가벼운 감염증일 때에는 금기가 되지 않습니다)
- 심장, 신장, 간장의 병에 걸려서 병이 심한 상태
- 홍역, 볼거리, 수두 등이 걸린 후 1개월 이내
- 스테로이드와 방사선 치료 등의 면역억제 치료를 받는 경우
- 과거에 알레르기 반응이나, 과민반응을 일으켰던 백신은 재접종 하지 않습니다.
- 예방접종 후 경련을 일으켰던 경우

●예방주사 맞은 후

예방접종을 한 후, 빨리 귀가하여 조용하게 쉬게 하고, 주사 맞은 날은 목욕을 시키지 마십시오. 만약 고열이 계속 나거나, 계속 심하게 울면 즉시 의사에게 진찰을 받으셔야 합니다.

대한소아과학회 예방접종표

●기본 접종

연령	백신종류
4주이내	비씨지(BCG)
2개월	경구용 소아마비 디피티(D.P.T)
4개월	경구용 소아마비 디피티(D.P.T)
6개월	경구용 소아마비 디피티(D.P.T)
15개월	홍역, 볼거리, 풍진(13~15개월의 여자아이에만 접종해도 됨)
3~15세	일본 뇌염

●추가접종

연령	백신종류
18개월	경구용 소아마비 디피티(D.P.T)
4~6세	경구용 소아마비 디피티(D.P.T)
14~16세	티디(성인형 Td)
매2~3년	일본뇌염 (일본지역에서는 매년) 유행
매 10년	티디(성인형 Td)



아기의 미소가 의미하는 것

모든 엄마들에게 있어서 아기의 첫번째 미소는 인사의 표시처럼 느껴지고 또한 아기가 이제 엄마를 알아본다고 생각하게 합니다. 이러한 아기의 미소는 아기 자신에게도 중요한 역할을 하는 것입니다. 왜냐하면 미소를 통해 아기의 본능이 발현되기 때문입니다. "나를 돌봐주는 어른들의 마음을 내 미소로 감동시켜 그들이 기쁨을 느끼게 해야지. 내가 미소로 그들에게 답하면 그들은 기뻐할거야!"라고 아기들은 생각하는 것입니다. 엄마와

아기의 관계는 다른 사람들과의 관계와는 아주 다르게 맺어지는 것입니다. 그렇다면 과연 무엇이 아기를 그렇게 만들까요? 무엇이 아기를 최초로 웃게 할까요? 아기는 도대체 어떻게 주위사람들에게 미소로 대답할 수 있는 것을 배울까요? 미국의 심리학자인 Peter Wolff는 과학적인 연구결과를 토대로 하여 다음과 같은 아기의 미소 4단계가 연속적으로 나타나는 것을 생후 1개월이 채 지나지 않아도 알 수 있다고 발표하였습니다.

첫번째는 "미소 진단개"입니다. 아기가 태어난지 한 시간 후면 엄마들은 아기가 잠들었을 때 특히 굳히 잠들었을 때 벌써 이것을 느끼게 됩니다. 이 미소의 진단개는 미소의 친성적인 구조기능으로써 무의식적인 근의 수축 현상입니다. 두번째는 "소리의 미소"입니다. 생후 1주일이 지날 무렵이면 아기는 벌써 외부의 자극에 대해 미소를 띠기 시작합니다. 높고 맑은 소리, 예를 들면 여성의 목소리나 작은 종소리, 부드러운 피리 소리 등에 대해 아기는 기쁜 반응을 나타냅니다. 그러나 저음의 남자 목소리에는 아직 반응을 보이지 않습니다. 이러한 미소는 아기가 완전히 이완된 상태로 눈을 감고 편안히 잠들기 전에 아주 짧은 순간 나타나고는 합니다. 세번째는 "배부름의 미소"입니다. 생후 2주일이 되면 모든 어머니가 이 미소를 보게 됩니다. 배가 부르면 아기는 최초로 눈을 뜨고 미소를 지으며, 따뜻함과 쾌적함을 느끼거나 부드러운 여성의 목소리를 들으면 만족을 느낀다는 반응을 보이게 됩니다. 눈을 크게 뜨고 있지만 아직 초점이 잡히지 않아 다른 곳을 향해

있으며 잠시 후에는 다시 눈을 내리감고 잠속에 빠져 듭니다. 네번째는 "기쁨의 미소"입니다. 생후 3주일이 되면 아기는 눈을 크게 뜨고 반짝거리는 눈빛으로 벌써 당신의 얼굴을 바라봅니다. 즐거운 소리를 들으면 미소를 띠우며 무엇보다도 엄마의 목소리에 기쁜 반응을 보여줍니다. 특히 이때가 되면 아기의 눈은 일정한 곳을 바라볼 수 있도록 초점을 찾게 되고, 이후 생후 12주가 지날 때까지 이 기쁨의 미소는 가장 중요한 아기의 의사전달 수단이 됩니다. 생후 2개월이 지나면 아기는 더욱 발전을 합니다. 아기는 이제 어머니나 아버지의 얼굴을 바라보는 이 "눈과 눈의 마주침"을 즐기게 됩니다. 당신의 아기의 침대 위로 몸을 굽혀 바라보면 아기는 꿈쩍도 않고 즐거움을 기대하며, 아기를 직접 바라보는 모든 얼굴이 아기에게 황홀한 기쁨을 주게 됩니다. 이러한 "3개월의 미소"는 이때 이후로 약 반년동안 그의 침대 위로 몸을 굽혀 바라보거나 부드럽게 쓰드듬거나 (피부접촉) 또는 조용히 그에게 말을 걸어주는 모든 사람들에게 보여집니다.

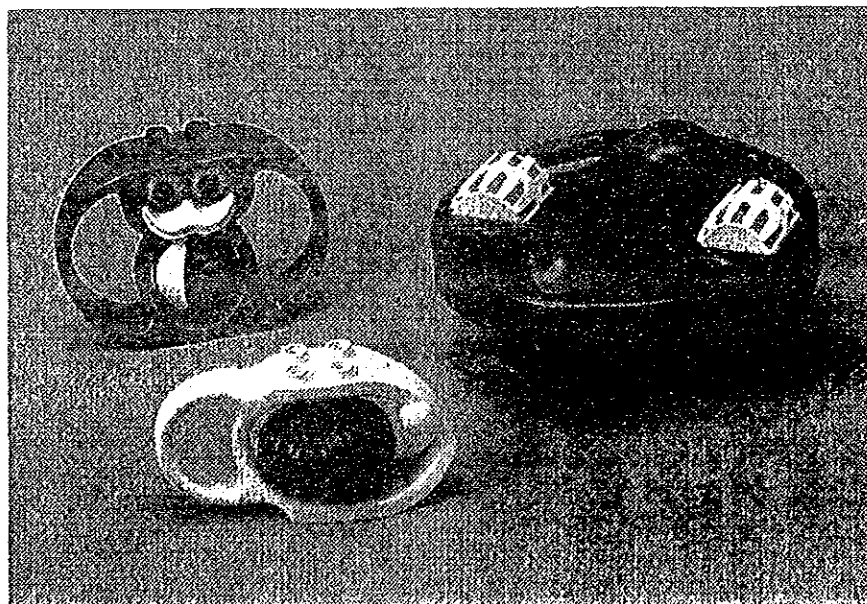
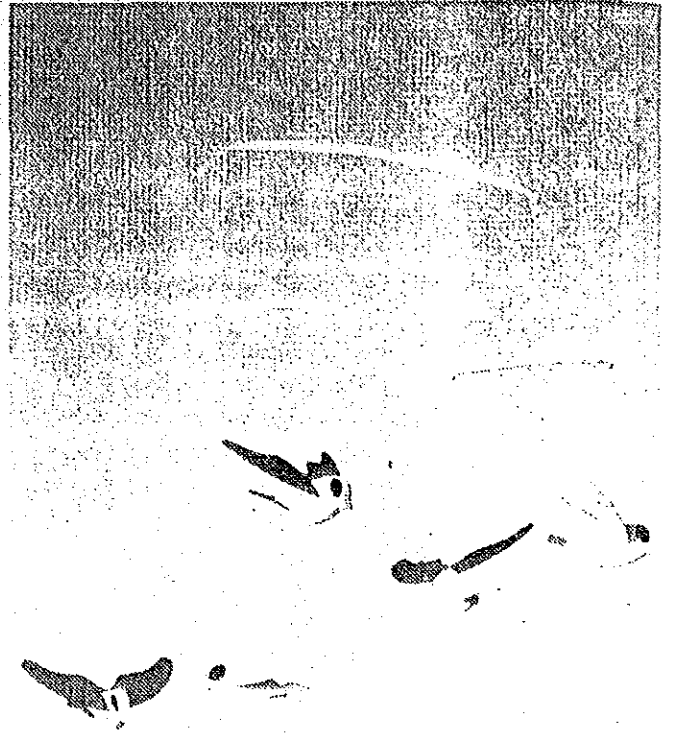
아기를 활기있게 만들 수 있는 장난감

활기찬 엄마가 활기찬 아기를 만들 수 있습니다. 만일 당신도 풍성한 사고력을 가진 활기찬 아기를 얻고 싶다면 결코 유진과 같은 천성적인 것에만 의지해서는 안됩니다. 아기의 의식과 상상력은 눈·귀와 손발의 자극을 통해 아주 어릴 때부터 의식적으로 일깨워 주어야 합니다. 아기에게 그런 자극을 주는 것은 다음의 예에서 보여지듯이 특별한 노력을 필요로 하는 것이 아니며 또한 많은 비용이 드는 것도 아닙니다.

알록달록한 모빌은 아기로 하여금 눈으로 동적을 쫓을 수 있는 능력을 키워 주고 색상에 대한 아기의 욕구를 만족시켜 줍니다.

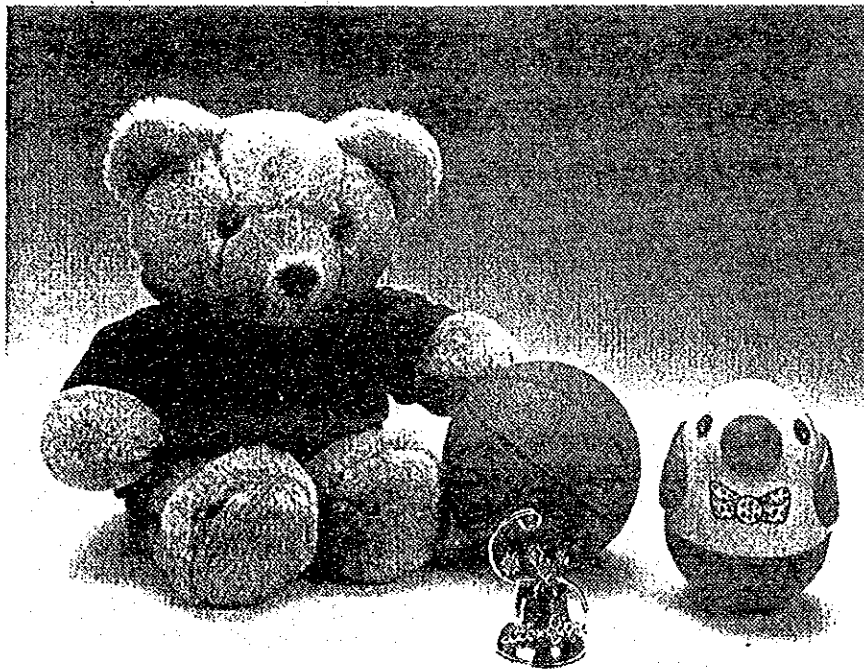
딸랑이는 아기가 스스로 소리를 낼 수 있을 때가 되면 아기로 하여금 움직이고 싶은 욕망을 불러 일으켜 줍니다.

한 가닥의 끈으로 매달 수 있는 장난감 시계는 아기의 청각기능을 개발시켜 주며 그 음악은 아기를 진정시켜 주는 효과가 있습니다. 아기는 첫번째 생일이 오기 전에 이미 끈을 잡아 당기면 음악이 울린다는 것을 깨닫게 됩니다.



매달 수 있는 조그마한 금속 종은 아기로 하여금 손이나 입으로 잡아보거나, 소리를 들어 보고, 느껴보고 싶은 (차가운 금속으로 되어 있으므로) 생각을 불러 일으킵니다. 생후 4개월이 지나면 벽에 알록달록한 포장지를 붙여 둡니다. 아기는 발바닥을 치거나 기어가려고 하면서 그 벽 포장지를 만지려고 노력합니다. 화려한 색상을 가진 플라스틱 고리나 고무공, 형겅 공 또는 형겅이나 나무조각을 이불 위에 놓아두면 아기의 촉각을 개발시켜 주고 순화시켜 줍니다(이 모든 장난감은 아기의 입 안에 넣을 수는 없으며 삼키지는 못할만큼 커야 합니다). 물론 오투기나 꼭두각시 인형이나 부드러운 천으로 된 동물 인형과 같은 다른 장난감을 아기 옆에 놓아 두어도 좋습니다. 단지 중요한 점은 이런 장난감들을 잡아 당기거나 눌러 볼 수 있고 움직이거나 압에 물 수도 있으며 소리도 낼 수 있고 또한 아기가 스스로 소리를 낼 수도 있는 것이어야 한다는 점입니다. 또 다른 한가지 중요한 점은 아기는 아기의 방 밖에서 일어나는 모든 일에 대해서 흥미를 갖고 있다는 것입니다.

그러므로 당신이 집시를 소리내며 뒤거나 진공 소제기를 사용하거나 할 때는 방문을 열어 놓으십시오. 또한 닭고기를 요리하거나 생선을 구울 때는 문을 열어 놓아 아기가 그 냄새를 맡도록 하십시오. 왜냐하면 아직 아기가 웃을 수 없을 때에도 아기의 주위 세계는 그의 모든 감각을 움직이게 할 자극제로서 충분히 작용하고 있기 때문입니다.



아기의 지적능력을 훈련시키는 방법



아기는 태어날 때부터 보고 듣거나 손으로 쥐고 느껴보고 싶은 거의 억제할 수 없는 의지를 가지고 있습니다. 이제 아기의 정신적 능력을 개발시킬 수 있는 몇가지 재안을 하겠습니다. 하루에 단 몇분의 시간만 내시면 이 방법을 실행할 수 있습니다.

● 지능은 배에서부터 비롯됩니다. 배고픔은 모든 신체기관을 활동적으로 만들고 수용력을 부여합니다. 그러므로 최단시간내에 많은 우유를 먹이는 것 이상으로 아주 중요한 일이 우유를 먹이면서 이루어져야 합니다. 아기에게 젖병을 물려주기 전에 먼저 젖병을 가리키면서 말을 하도록 하십시오. 그리고 젖병을 줄 때는 방향을 바꿔가며 주어야 아기의 시각이 넓어질 수 있습니다. 감정이입을 통해 아기는 태어난

다음날부터 당신에게 주의력을 기울이게 할 수 있습니다. 만일 몇번만이라도 아기에게 이런 식으로 젖병을 준다면 아기는 곧 당신을 바라보게 되며 이를 통해 감각기관이 자극을 받게 되어 지능의 성장이 이루어지게 됩니다.

● 아기들도 역시 할 일이 있어야 합니다. 어찌서 배가 부르고 따뜻하며 깨끗이 씻겨 주었는데도 많은 아기들이 울게 될까요? 그것은 바로 아기가 느끼는 지루함 때문입니다. 이런 경우에는 아기를 한번 살펴보고 나서 놀라게 하면 대부분 울음을 멈추게 됩니다. 이때 아기는 자기가 울면 어떤 사람이 자기에게 다가온다는 것을 빠른 속도로 깨닫게 됩니다. 그러므로 당신은 시선을 끌 수 있는 무의 포장지나 장난감(소리를 낼 수 있는 것) 또는 나무토막 등을 주어 지능의 개발을



도와주어야 합니다. 만일 당신이 바쁠 때는 당신이 일하고 있는 부엌이나 아니면 다른 방이라도 그곳으로 아기를 데리고 가도록 하십시오.

●이런아이들을 몇명 초대하십시오. 이 친구들의 초대는 아기의 지적능력 개발에 개발에 매우 유용한 것으로서 만일 친구들이 아기를 안고 얼르더라도 불안해 하지 말고 오히려 기뻐하도록 하십시오. 아기는 결코 값비싼 도자기처럼 다루어져서는 안됩니다. 아가들이 축구를 할 수 있기 전에는 무엇을 하며 놀아 줄까? 많은 아빠들은 갓난 아기와 무엇을 하며 놀아줄지를 모르고 있습니다. 이것은 아주 유감스러운 사실입니다. 왜냐하면 몇가지 쉬운 놀이로서 아빠는 아기에게 중요한 자극을 줄 수 있으며 또한 아기들을 더욱 잘 알

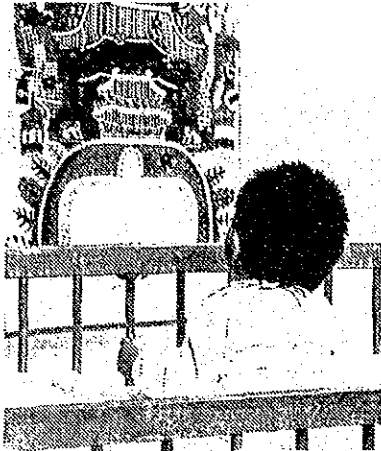
수가 있기 때문입니다. 예를 들면 비누거품을 부는 놀이를 통해 아빠들은 아기들의 주의력 집중 시간이 단 몇초에 지나지 않을 정도로 매우 짧다는 것과 동일한 일을 계속 반복해도 어른과 달리 싫증을 내지 않는다는 것을 깨달을 수 있습니다.

어떤 물건을 아기의 눈 앞에서 흔든 다음 그것을 손가락으로 가리키면 마치 전기볼이 아기에게 갑자기 비추어졌을 때처럼 아기들은 조용해지며 아빠를 쳐다보게 됩니다.

아기의 지적 능력을 개발시켜주는 장난감

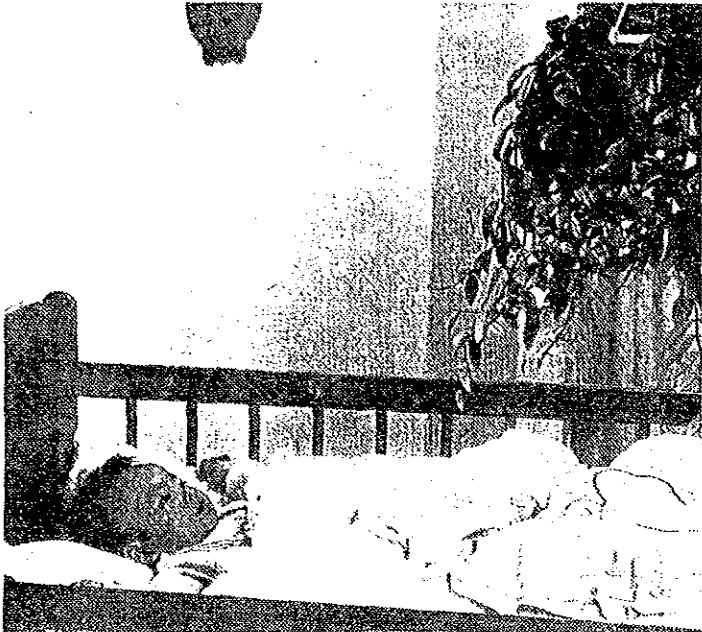
눈으로 보는 것으로 배울 수 있는 것

알록달록한 무늬의 포스터



주고 받음으로써 또한 던지 버렸다다 다시 받는 행위으로써 그리고 색깔이나 형태, 소리의 구별으로써 얻어지는 중요한 경험을 아기에게 주는 20이가지 단순한 장난감을 소개합니다.

가수 다양한 식물



크고 작은 점으로 된 무늬



가운데 비친 저기모습의 발견



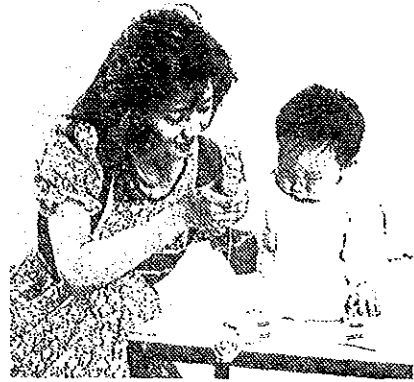
아쁜 모양의 모빌

손으로 잡아 볼으로써 배울 수 있는 것

고무밴드로 맨 실패



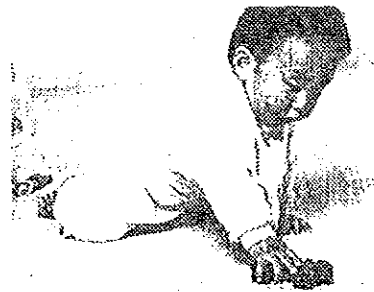
실로 맨 찹추는 공



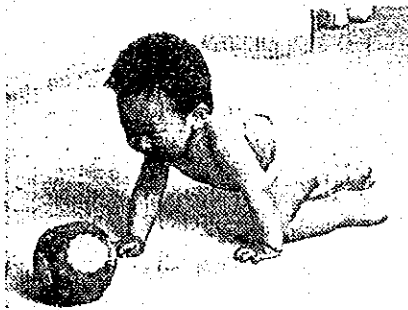
큰공



NUK 젓꼭지



단순한 손장난감



바람을 넣은 공

귀로 들음으로써 배울 수 있는 것

탁상시계의 초침소리

큰 쇠종



여러가지 소리가 나는 피리



종이 봉지의 비스락 거리는 소리



예쁜 소리가 나는 작은 쇠종

아기의 지능개발을 위해 놀이가 중요한 이유

아기의 맨 처음 장난감은 자기 몸입니다. 자기와 주위 세계를 최초로 연결시켜 주는 기관인 입을 가지고 아기는 맛과 사물의 형태를 탐색합니다. 입과 입술로 아기는 자기 손가락과 이부자락 그리고 조금 더 큰 후에는 엄지 발가락과 다른 모든 손에 잡히는 것들을 탐색하며 자기의 주위 세계를 넓혀 나가게 됩니다. 그러다가

지금까지 그렇게 멀도록 느껴졌던 자기의 다섯손가락과 발가락 뒤에 진짜 넓고도 광활한 세계가 존재하고 있음을 알게 되면서 부터 자기 몸을 만지며 노는 것에는 흥미를 잃게 됩니다. 그러므로 아기가 가고, 서고, 말할 수 있게 되면서 자기 손이나 발을 가지고 놀지 않게 되는 것은 아주 당연한 일이라 할 수 있습니다. 공동체 속에서의 놀이는 아주 일찍 이루어져야 하며 이런 놀이의 기회를 갖지

못한 아기는 올바른 성장할 수 없게 됩니다. 공놀이를 하게 되면서 아기는 최초로 자기 자신의 인간적인 한계를 극복할 수 있게 되며 주고 받음의 관계를 이해하며 엄마 아빠와 함께 노는 즐거움을 이해할 수 있게 됩니다.

아기는 태어날 때부터 가능한한 제한받지 않는 놀이의 자유가 필요합니다. 아기는 자기가 원하는대로 맘껏 할 수 있어야 하며 이때는 장난감은 필요치 않습니다.

왜냐하면 나중이라면 물라도 생후 1개월이 될때까지는 비싼 장난감은 아직 중요한 의미를 갖지 못하게 때문입니다.

아직 아기는 행질기로 된 비싼 인형과 기저귀 꾸러미를 분간할 수 없으며, 엄마가 스스로 패매어 만든 털실 공이나 비싼 돈을 주고 사준 장난감이나 모두 차이가 없는 것입니다. 그러므로 빨래집게나 기저귀로 만든 인형이나 손수건 등이 돈을 들여 산 장난감보다도 더욱 훌륭한 역할을 할 수 있습니다.

또한 아기에겐 산티미 같은 장난감은 필요 없으며, 단지 몇개의 장난감만 있어도 늘 새롭게 그 장난감에 몰두하며, 이것은 아기가 그 장난감을 완전히 파악할 때까지

계속 됩니다. 그러므로 장난감은 아기가 눈여겨 바라보고, 흔들어 보고, 입안에 집어 넣거나 손으로 만져 볼 수 있도록 만들어져야 합니다.

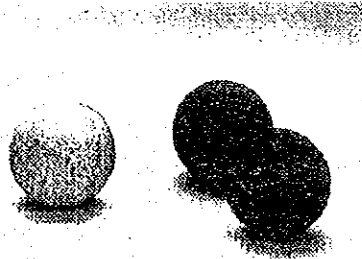
이제 몇가지 장난감 선택시 중요한 유의사항을 말씀드리겠습니다. 장난감은 아기가 다치지 않도록 안전하게 만들어져야 하며, 그러기 위해 날카로운 모서리나 나무의 갈라진 틈새, 또는 아기가 입에 넣는 부분은 색깔이 칠해져 있지 않아야만 합니다. 오래된 장난감은 계속해서 주의를 기울여 살펴주어야 합니다. 딸랑이나 장난감 오리에 날카로운 틈새가 생기지는 않았습니까? 고무인형이나 고무공에는 균열이 생기지 않았습니까? 장난감 곰인형의 머리카락이나 내용물이 빠져나와 있지는 않았습니까?

아기에게 기쁨을 주지 못하는 것은 당신에게 아무리 좋아보여도 결코 구입하지 마십시오. 암철로 된 오리장난감 보다는 알록달록한 색상의 나무도막 장난감이 훨씬 더 좋습니다. 그리고 장난감은 언제나 깨끗하게 해 주는 것을 잊지 마십시오. 털로 된 동물인형보다는 무명천이나 고무로 된 동물인형이 더 좋습니다.

아기에게 알맞는 장난감

장난감은 아기의 운동능력과 지능을 키워주는 보조물이 되며 정서교육에도 없어서는 안되나 무조건 많거나 비싼 것이라 하여 좋은 것은 아닙니다. 안전하고

튼튼하며 잘 갖고 놀며 흥미를 갖는 것은 무엇이든 장난감이 될 수 있습니다. 또한 아기는 발육성장에 따라 요구와 흥미가 달라지므로 이에 따라 알맞는 장난감을 선택해 주어야 합니다.



나이	생후 3개월까지	3~8개월	8개월~1년까지
종류	● 쳐다보는 것: 풍선, 팔랑개비 등을 매달아 줌	● 움직이는 것: 공, 자동차, 오뚜기 ● 흔드는 것: 북, 종, 흔들이, 딸랑이	● 입으로 부는 것: 나팔, 피리, 하모니카 ● 두드리는 것: 북, 목금 ● 움직이는 것: 공, 기차, 비행기



손가락 사용법을 배우다.

손가락으로부터 입술을 사용해 죽을 받아 혀로 식도까지 밀어 넣은 후 삼키는 일련의 과정, 생후 12주가 되어 아기가 이 동작과정을 익히게 되면 아기는 단순히 먹는다는 사실보다 더욱 중요한 것을 배우게 됩니다. 생후 12주가 되면 당근 즙을 손가락으로부터 받아 삼킬 줄 알게 됩니다. 손가락의 끝으로 아기의 입을 건드리면 입은 저절로 열립니다. 손가락을 계속해 입안으로 밀어 넣으면 아기의 혀는

자연적으로 뒤로 밀려납니다. 아기가 즙을 좋아하지 않는 경우는 없습니다. 얼마나 아빠는 손가락을 사용해 받아 먹는 것을 아기에 가르쳐야만 합니다. 손가락을 입안에 넣어 주면 혀는 쉬쉬리 아래로 내려앉고 손가락은 구개에 닿게 되며 필요한 경우에는 입을 살며시 오므립니다(이것도 역시 아기에겐 새로운 경험이며 만일 죽이나 죽을 먹은 후에 입을 다물지 않으면 모두 흘러나오게 됩니다).

처음에 아기는 단지 1~2스푼 정도의 죽을 한번에 먹게 되는데, 이것은 신생아들이 선천적으로 가지고 태어나는 "고유의 반응"으로서 생장된 능력으로 인지가 발달함에 따라 상황과 요구에 따라 혀를 다르게 움직일 수 있게 됩니다. 또한 이런 동작 과정은 나중에 말을 배울 때도 분명히 큰 도움이 됩니다. 생후 4개월이 되면 "물이 듣는 시기"가 옵니다. 아기는 끊임없이 손가락을 입안에 집어 넣게 되며 턱을 강하게 움직여

깨물게 됩니다. 이러한 "깨무는 반응"도 극복 되어야 합니다. 아기가 손가락을 깨물었을 때 느끼는 아픔은 이러한 반응을 극복하는 한 좋은 방법으로 생각되어질 수 있습니다. 비스켓이나 빵은 주위를 침으로 물렁물렁하게 만들어 씹게 됩니다. 아기가 계속해서 비스켓이나 빵을 침으로 적시는 것은 좋은 경험입니다. 어떻게 아기가 침을 흘리지 않고 삼키는 것을 배우게 되는지 신기하지 않습니까?

이유방법과 이유식

이유식이란?

모유 혹은 분유로 지리던 애가게 생후 4개월이 지나면 성장과 발육을 위해 다른 음식을 첨가해서 먹어야 합니다. 이때에 주는 음식을 이유식 혹은 보충식이라 합니다.

이유식은 왜 필요한가?

이유시기가 된 아기에게는 빠른 시일내에 올바른 이유방법을 선택해서 이유를 시작해야 합니다.

●신체발육과 활발한 운동량에 따라 영양의 요구가 높아져서 유즙만으로는 열량, 단백질, 철분 등의 무기질, 비타민(C, D)가 부족하여 아기의 정상적인 성장과 건강유지가 곤란해지므로 분유와 곡분, 당근, 시금치, 멸치, 달걀 등의 보충 음식이 아기에게는 꼭 필요합니다.

●엄마로부터 받아서 저장했던 무기질(철분, 칼슘) 등이 생후 5~6개월이면 모두 소모되어 차츰 결핍증세를 일으키기 시작합니다.

●이유식에 의해서 새로운 음식을 경험하게 되므로써 정신발달에 도움이 됩니다.

●다양한 식품의 향과 맛에 익숙해지게 함으로써 편식을 방지하고 좋은 식사습관과 식사태도를 길러주게 됩니다.

●이유시기가 늦어지거나 잘 진행되지 못하면 아기의 체중증가율이 감소하는 등 표준이하의 성장을 하게 되며 빈혈, 영양실조에 걸리며 병에 대한 저항력이 약해지고 정신적으로도 불안정한 상태가 됩니다.

기본원칙과 주는 방법

●이유식은 아기가 4~6개월 되었을 때 시작하는데 처음에는 즙과 같은 유동식으로 시작하여 두부같은 부드러운 음식, 그 다음 차차 고형식으로 주십시오.

●이유식은 젖이나 우유를 먹기 전에 줍니다. 억지로 먹이려 하지 말고 아기가 처음 먹는 음식에 대해서는 꼭 상이서 보다는 익숙치 않아서 입밖으로 내어미는 습관이 있습니다. 수저나 음식의 온도 등에 주의하여 아기의 표정을 살피면서 먹여보면 처음에 내밀던 음식도 곧 잘 먹게 됩니다.

●여러가지 음식을 섞어서 주지 않고 한번에 한가지 음식을 주는 것이 좋습니다. 처음에는 찹수저 하나부터 시작하여 큰 수저 3~4개까지 되도록 3~4일에 걸쳐 늘려주고 새 음식을 첨가시킬 때는 1주일 내지 2주일 간격을 두고 하십시오. 설사나 구토, 피부발진이 있으면 그 음식은 주지 않습니다.

●이유식은 깨끗이 위생적으로 조리하여 먹이는 것이 중요하고 소금이나 설탕 등의 조미료는 첨가하지 않는 것이 좋습니다.

●아기들이 한번에 먹는 양은 극히 적으므로 가족들의 식사준비 중 일부를 떼어 아기에게 맛케끔 만들어 먹이면 비교적 쉽고 경제적입니다.

이유식의 종류

●곡류: 곡물이나 빵, 국수 등은 탄수화물 음식물로 높은 열량을 공급합니다. 쌀 외에 다른 곡식도 가루로 만들거나 미음, 죽으로 만들면 먹일 수 있습니다. 딱딱하게 구운 토스트빵은 아기들이 치아가 나올 때 쥐어주면 침으로 녹여 먹을 수 있습니다. 국수는 찢듯 가까이 되면 먹입니다.

●과일: 그 계절에 많이 나오는 신선한 과일에는 비타민과 광물질이 많이 함유되어 있고 대변을 부드럽게 해주는 작용이 있습니다. 과일은 수저로 갈거나 으개거나, 체에 걸러거나 또는 살짝 익혀서 부드럽게 해서 먹입니다.

●야채: 야채에는 비타민과 광물질 외에도 영아기 빈혈을 막아주는 철분이 함유되어 있습니다. 어떤 야채라도 충분히 익힌 후 체에 걸러서 줄 수 있습니다.

●육류: 고기는 비타민과 철분 뿐만 아니라 단백질의 공급원입니다. 생후 6개월쯤부터 주는데 곱게 갈은 정육이나 소간을 익혀서 체에 걸러 줍니다. 다른 종류의 음식과 섞어 주어도 좋습니다(예: 미음, 야채).

●생선: 그 계절에 많은 신선한 생선이나 캔으로 된 생선을 죽에 곱게 으개서 가시가 들어가지 않도록 조심하여 6개월부터 줄 수 있습니다.

●계란·치즈: 계란 노른자 위에는 철분이 함유되어 있어서 알뜩부터 주어도 좋은 음식입니다. 계란 흰자 위에는 알레르기를 유발할 가능성이 있으므로 찢듯 후에 주는 것이 안전합니다. 가장 쉬운 방법은

노른자위를 완숙하여 물이나 우유로 묽게 희석한 뒤 주는데 양을 점차 늘려서 1주일에 2~3개 주는 정도가 되게 합니다.

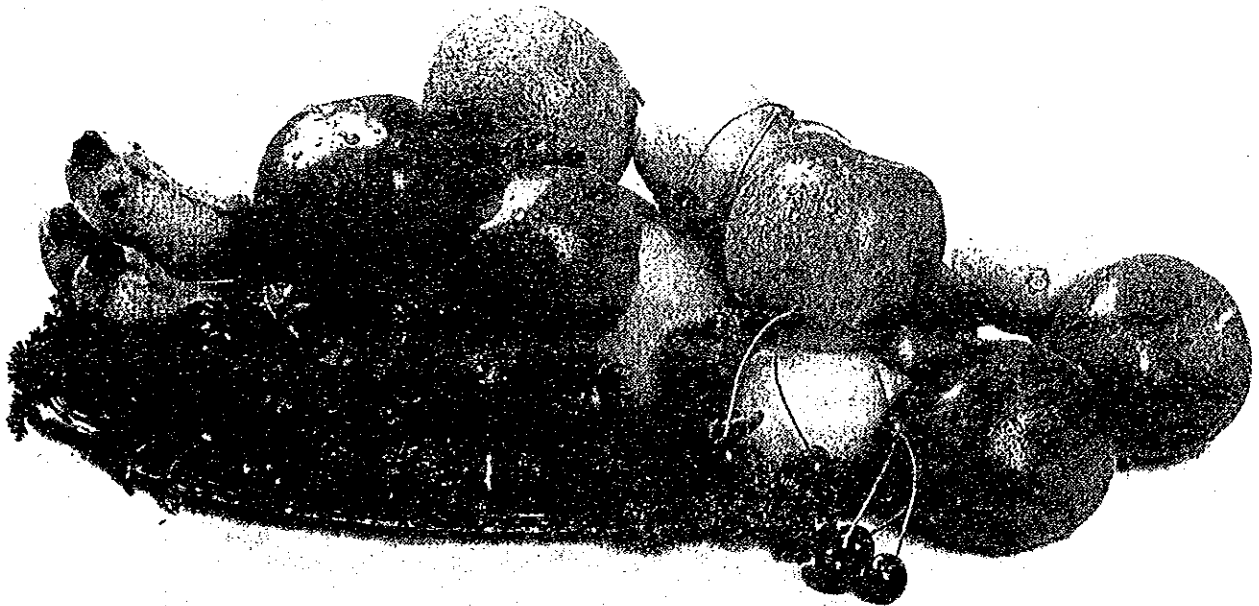
치즈는 손쉽게 구할 수 있고 조리가 필요없는 단백질 음식입니다. 너무 딱딱하면 중탕을 하거나 밥솥에 찌서 말랑말랑하게 만들어 줍니다.

과일 주는 방법

달 수	조 리 법	1 일의 분량	주 는 것
1개월부터	과 즙	1~10숟갈	사과, 꿀
2개월부터	과 즙	50~80g(1/4~1/3컵)	사과, 도마도, 귤, 오렌지
5~6개월	굵은 것, 삶아서 짓 이긴 것	100 g	어떤 과일도 좋다
7개월부터	굵은 것, 얇게 지며서	100 g	과일 위에 아채즙도

야채 주는 방법

달 수	조 리 법	1 회 의 분량 (g)	1 일 의 회 수
4 개 월	삶아서 찜든지 체에 걸러서 준다	10~20	1
5 개 월	"	20~30	2
6 개 월	"	30	"
7 개 월	강판에 갈아서 삶는다.	20~40	"
8 개 월	"	50	3
9 개 월	잘게 잘라서 삶는다.	60	"
10 개 월	"	70	"
11~12개월	그대로 잘 삶는다.	70~80	"
1 년 반	"	80~100	"



육류 주는 방법

달 수	식 품 명	조 리 법	1일의 분량(g)
4 개 월	계란 노른자	삶아서 으갠다.	1/4개부터 시작
5 개 월	간(HF)	"	5
6 개 월	간(HF)	"	10
7 개 월	간, 생선, 닭고기, 쇠고기	잘 다져서 조리한다.	15
8 개 월	"	"	20
9 개 월	"	"	30
10 개 월	간, 생선, 닭고기, 쇠고기, 굴	"	30
11~12개월	"	곱게 잘라서 조리한다.	30
1 년 반	간, 생선, 닭고기, 쇠고기, 굴, 돼지고기	"	50

월령별로 줄 수 있는 아기음식

월 령	음 식
2	밤물, 묽은 미음, 채소와 과일즙
3	채소 미음, 채소장국과 과즙
4	감자미음(감자 늘림), 노른자 늘림, 쇠고기, 생선미음
5	쇠고기 생선미음, 분탕국
6~7	미숫가루 압죽과 과즙, 무름국, 우유와 미숫가루, 흰부리압죽, 두부알 찜.
8~9	묽은 죽, 콩떡압죽, 흰부리 감자압죽, 홍당근압죽, 황란압죽, 미역압죽, 흰부리고기, 멸치, 생선압죽, 고기으깬.
10~11	죽(각종 국으로 끓인 죽), 흰살생선죽, 국수죽, 고기국, 갈은 채소죽, 콩죽, 나물
12~18	된죽(노란죽... 난황, 녹죽... 시금치 등, 연주홍빛 죽... 당근), 죽밥, 튀김밥, 우물밥, 진밥과 생선가루, 진밥과 채소죽, 진밥과 알찜, 진밥과 산적가루, 두부알찜, 감자간 부침, 생굴알찜(기름, 버터), 생선과 소고기 알찜, 어육채산적부침, 각종 나물, 국수알찜, 국수 두부찜, 국, 생채

월령별 이유식 예

(이유식의 양과 시간은 약간씩 바꿀 수 있음)

시간	3~4개월	5~6개월	9~10개월	12~18개월
오전 6시경	모유 혹은 우유	계란 노른자 1/2~1개 모유 혹은 우유	계란 노른자 1개 모유 혹은 우유	쥬스 1/2컵, 빵 1/2~1개 계란 1개 우유 1~1 1/2컵
간 식	모유 혹은 우유	과일, 미숫가루	과일, 치즈	과일 혹은 과자
정 오 경	노른자 으갠 것 1/2개 모유 혹은 우유	으깬 생선 (큰수저 1~2) 치즈 모유 혹은 우유	국수 부드러운 생선 (큰수저 4~5) 부드러운 야채(〃) 모유 혹은 우유	국수, 두부 부드러운 생선 잘게 다진 고기
간 식	모유 혹은 우유	모유 혹은 우유	과일, 과자, 미숫가루	과자, 과일, 치즈, 쥬스
저녁 6시경	야채즙 혹은 미숫가루 모유 혹은 우유	으깬고기 (큰수저 2~3개) 삶은 야채 혹은 두부 모유 혹은 우유	죽(미음) 부드러운 고기 (큰수저 4~5) 부드러운 야채(〃) 모유 혹은 우유	밥, 생선, 야채 우유 1~1 1/2컵
9 시 경	모유 혹은 우유	모유 혹은 우유	모유 혹은 우유	우유

월령별로 줄 수 있는 아기음식과 조리방법

● 3개월 - 밥물, 채소와 과일즙 (조리법)

1. 밥물 - 쌀을 솥에 넣고 물을 부은 다음 끓여서 밥물이 넘으려고 할 때 한구석에 우물처럼 파서 밥물이 고이게 해서 그 밥물을 떠서 짜쳐서 먹인다.
2. 채소와 과일즙 - 홍당근, 사과, 오이 등을 깨끗이 소독한 도마 위에서 소독된 칼로 채썰어 소독된 거즈로 꼭찬 국물을 아기에게 준다(따뜻하게 덤힌 미음이나 밥물을 식히는데 찬즙을 타서 먹이면 좋고 퓌에 담아 조금씩 마시도록 해도 좋다). 이때 짜고 남은 채소는 어른이 초나물을 해먹도록 한다.

● 4~5개월 - 야채즙, 감자미음

1. 채소장국과즙: 시금치, 무우, 열무국의 국물과 과즙을 한데 섞어 즙스를 만들어 먹인다.
2. 감자미음: 감자를 (제철의 것) 적당한 크기로 썰어 푹 삶은 다음 채소를 잘게 썰어 넣고 끓여 거른 것.
3. 채소미음: 채소(감자, 당근, 시금치)를 냄비에 깔고 그위에 약간의 찬밥을 얹어 넉넉히 물에 끓여서 걸른 것.

● 5~6개월 - 우유, 암죽, 계란노른자, 두부, 생선 으갠 것

1. 채소암죽: 감자나 당근 등을 강판에 갈아 푹 익힌 후 건데기를 조리해 내려 걸죽하게 끓여 먹인다.
2. 미숫가루암죽과 과즙: 미숫가루를 푹 끓여 먹일 수 있을 때에 과즙을 섞어 먹인다.
3. 우유와 미숫가루: 미숫가루를 푹 끓인 다음에 우유를 타서 먹인다.
4. 달걀노른자 으갠: 달걀은 12~13분 정도 완전히 익게 삶은 뒤 껍질을 벗겨 노른자만 꺼낸다. 노른자를 연두부와 함하여 조리해 으갠 후 기름을 갈아 낸 맑은 닭국물을 조금씩 부으면서 걸죽한 상태로 만들어 먹인다.
5. 두부알찜: 두부와 계란을 3:1의 비율로 잘 섞어 쇠조리에 내린 다음 새우젓국으로 간을 해서 뜸들이는 밥솥에 넣었다가 먹인다.

● 6~9개월 - 우유 각종 암죽, 흰무리고기, 멸치, 고기으갠

1. 당근암죽: 당근을 푹 삶아서 쇠조리에 내리고 그 물로 흰무리를 끓인 다음, 내린 당근을 섞어 먹인다.
2. 황란암죽: 암죽을 푹 끓여서 삶은 노른자위를 곱게 으개서 정량을 섞는다.
3. 흰무리를 쇠고기, 멸치, 생선국물로 끓인다.
4. 흰무리 감자암죽: 흰무리 말린 것 1회분과 같은 크기의 감자를 넣고 넉넉한 물에서 푹 끓인 다음 쇠조리에 내려서 걸죽할 때 먹인다.
5. 미역암죽: 푹 끓인 미역국물에 암죽거리를 넣고 푹 끓인다.
6. 간으갠: 간을 저며 껍질을 벗긴 뒤 흐르는 물에 씻어 핏물을 뺀 다음 삶는다. 삶은 간을 고운 체에다 으갠 다음, 야채스프를 넣어 풀어서 먹인다.

● 10개월 이후 - 죽, 멸치, 생선, 과일, 국수, 비스킷 등

1. 죽: 밥이나 쌀을 넉넉한 물에서 푹 끓여 밥알이 잘 풀이도록 한 것이 흰죽이다.
2. 각종 국으로 끓인 죽: 어른들이 먹은 각종 국을 그때그때 이용하여 밥을 끓이던가 혹은 쌀을 푹 불렀다가 끓이는데 그 국은 채소(시금치, 무우, 감자, 콩나물, 미역 등) 국물을 이용해서 끓인다.
3. 흰살생선죽: 흰살생선을 푹 삶아 쇠조리에 가시가 없게 내린 다음 죽을 끓인다.
4. 국수죽: 국수를 삶아서 건진 다음 잘게 썰어 쇠고기, 멸치, 생선국물에 푹 끓여 끓여서 죽이 되게 한다. 이와 같이 위와 국수죽을 할 때에(감자, 당근, 시금치, 표고) 등을 함께 끓여 죽이 되게 한다.
5. 생굴알찜: 생굴과 계란을 반반 분량으로 섞어서 쇠조리에 가시가 없게 내린 다음 소금간을 하여 알찌게를 한다.
6. 생선과 소고기 알찜: 흰살생선과 쇠고기를 쇠고기를 삶아서 곱게 다진 다음 계란과 반반의 분량으로 알찌게를 한다.
7. 국수알찜: 국수를 삶아서 곱게 다진 다음(국수) 3:1(계란) 계란을 섞어 알찌게를 한다.
8. 국수두부찜: 국수를(어른들이 국수를 해먹고 남은 국수를 이용하면 잘 불어서 좋다) 잘게 썰고 두부를 쇠조리에 내린 다음 국수1, 두부1, 계란1의 분량으로 섞어 찜을 한다.



토마토죽 (이유초기)

●재료: 토마토 2개, 설탕(꿀) 2큰술, 소금 ½ 작은술

●만드는 법

1. 토마토는 빨갭게 잘익은 것으로 준비하여 씻어 놓는다.
2. 냄비에 물이 끓으면 토마토를 데쳐 껍질을 벗겨 놓는다.
3. 껍질 벗긴 토마토는 강판에 곱게 갈아서 배보자기에 싸서 꼭 짠 후에 설탕, 소금을 넣어 섞는다.

밤밥죽 (이유초기)

●재료: 밥(큰것) 4개, 쌀 1큰술, 파죽 2큰술, 물 2컵, 소금, 설탕

●만드는 법:

1. 밤은 껍질을 말끔이 벗겨서 푹 삶아서 조리기에 내려 놓는다.
2. 쌀은 불려서 믹서에 곱게 갈아 놓는다.
3. 냄비에 밤내려 놓은 것, 믹서에 갈은 쌀 물을 넣고 끓여서 죽이 다 되면 소금, 설탕, 파죽을 넣는다.

완두죽 (이유중기)

●재료: 쌀 ½컵, 완두 100g, 우유 1컵, 육수 2컵, 과일즙 3큰술, 소금 약간

●만드는 법

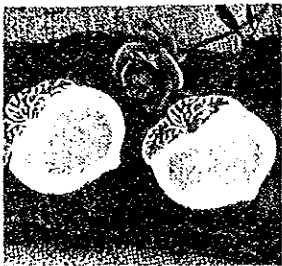
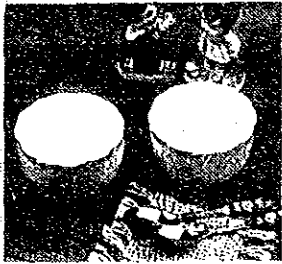
1. 쌀은 깨끗이 씻은 후에 불려 놓는다.
2. 완두는 씻어 삶아서 1.의 쌀과 함께 믹서에 곱게 갈아서 체에 받쳐 놓는다.
3. 냄비에 2.의 같은 것을 넣고 육수를 부어 끓인다.
4. 3.의 죽이 끓으면 불을 약하게 줄여 우유를 붓고 한소끔 끓여 소금간을 해서 내려 놓는다.
5. 죽을 먹을 때 과일즙을 넣어 준다.

감자국 (이유중기)

●재료: 쌀 ½컵, 감자 1개, 육수 3컵, 소금

●만드는 법

1. 쌀을 깨끗이 씻은 후에 불려서 건져 쌀이 5조각이 나게 분마기에 갈아 놓는다.
2. 감자는 껍질을 벗기고 잘게 썰어 놓는다.
3. 냄비에 쌀, 감자를 담고 육수를 부어 끓으면 불을 약하게 줄여 은근히 푹 퍼지게 끓여 소금으로 간을 한다.



생선죽 (이유중기)

●재료: 쌀 ½컵, 흰살생선살 100g, 참기름 ½큰술, 물 2컵, 우유 1컵, 소금

●만드는 법

1. 쌀은 깨끗이 씻은 후에 물에 불려 5조각이 나게 분마기에 갈아 놓는다.
2. 생선살은 흰살생선으로 준비하여 잘게 썰어 놓는다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 뜨거워지면 생선살, 쌀을 넣고 물을 부어 끓으면 불을 줄여 은근히 푹 끓인 후에 우유를 넣고 소금으로 간을 한다.

※ 생선죽에 땅콩을 길아 넣어도 좋다.

달걀죽 (이유중기)

●재료: 쌀 ½컵, 달걀노른자 1개, 육수 2컵, 우유 1컵, 소금

●만드는 법

1. 쌀은 깨끗이 씻어 불려서 믹서에 곱게 갈아 놓는다.
2. 냄비에 같은 쌀을 넣고 육수를 부어 끓인다.
3. 달걀은 노른자만 풀어 놓아 2.의 죽에 넣어 은근히 끓이다가 우유를 붓고 한소끔 끓으면 소금 간을 해준다.

빵죽 (이유중기)

●재료: 식빵 2쪽, 우유 1컵, 설탕 2큰술, 소금 약간

●만드는 법:

1. 식빵은 가장자리는 잘라내고 잘게 뜯어 놓는다.
2. 1.의 빵에 우유를 부어 10~15분간 두면 풀어진다. 이것을 냄비에 담아 한소끔 끓으면 설탕, 소금으로 간을 맞추어 준다.
3. 빵죽은 먹기가 좋고 조리과정도 편하다.

당근죽 (이유중기)

●재료: 쌀 ½컵, 당근 100g, 우유 1컵, 육수 2컵, 소금

●만드는 법

1. 쌀은 깨끗이 씻은 후에 물에 담가 불려 놓는다.
2. 당근은 껍질을 벗기고 끓는 물에 삶아서 잘게 썰어 놓는다.
3. 1.의 쌀과 2.의 당근은 믹서에 넣고 곱게 갈아 놓는다.
4. 냄비에 3.의 같은 것을 넣고 육수를 부어 끓으면 불을 약하게 줄여 은근히 끓이면서 우유를 넣고 한소끔 끓으면 소금으로 간을 한다.





중합죽 (이유후기)

●재료: 쌀 ½컵, 중합 100g, 물(육수) 3컵, 참기름 ½큰술, 소금

●만드는 법

1. 쌀은 깨끗이 씻은 후에 불려서 5조각이 나게 분마기에 갈아 놓는다.
2. 중합은 얇은 소금물에 씻어서 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 잘게 썰어 놓는다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 뜨거워지면 중합, 쌀을 넣고 볶다가 육수를 부어 끓으면 불을 약하게 줄여서 은근히 끓인 후에 소금으로 간을 맞추어 준다.

시금치죽 (이유후기)

●재료: 쌀 ½컵, 시금치 100g, 육수 2컵, 두유 1컵, 참기름 ½큰술, 간장, 소금

●만드는 법

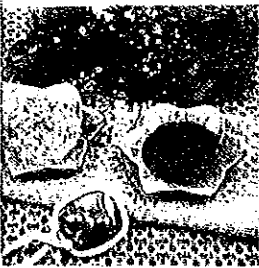
1. 쌀을 깨끗이 씻은 후에 불려서 5조각이 나게 분마기에 갈아 놓는다.
2. 시금치는 깨끗이 씻어 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 냉수에 헹구 물기를 꼭 짰 후에 잘게 썰어 놓는다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 뜨거워지면 쌀을 넣고 볶다가 시금치, 육수, 두유(공 같은 것)를 넣고 끓인다.
4. 불을 줄여 은근히 푹 퍼지게 끓여 간장, 소금으로 간을 맞춘다.

쇠간죽 (이유후기)

●재료: 쌀 ½컵, 쇠간 100g, 우유 1컵, 육수 2컵, 소금

●만드는 법

1. 쌀은 깨끗이 씻은 후에 불려서 5조각이 나게 분마기에 갈아 놓는다.
2. 쇠간은 얇은 막을 벗겨서 우유에 (재료와는 별도) 10~15분 담가두면 냄새가 나지 않는다.
3. 끓는 물에 소금을 넣고 2.의 간을 넣어 삶아 건져서 잘게 다져 놓는다.
4. 냄비에 쌀, 간을 넣고 육수를 부어 끓이다가 불을 줄여 은근히 푹 끓인 후에 우유를 붓고 소금으로 간을 하고 한소끔 끓여 내리 놓는다.



새우죽 (이유후기)

●재료: 쌀 ½컵, 새우 100g, 참기름 ½큰술, 육수 3컵, 소금

●만드는 법

1. 쌀은 깨끗이 씻은 후에 불려서 분마기에 담고 쌀이 5조각이 나게 갈아 놓는다.
2. 새우는 씻어서 껍질을 벗겨 잘게 썰어 놓는다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 뜨거워지면 새우, 쌀을 넣고 볶다가 육수를 넣어 끓인다.
4. 3.의 죽이 끓으면 불을 줄여 은근히 푹 끓인 후에 소금으로 간을 맞춘다.

콩죽 (이유후기)

●재료: 쌀 ½컵, 흰콩(콩가루) ½컵, 물 3컵, 소금 약간

●만드는 법

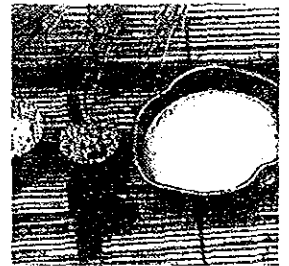
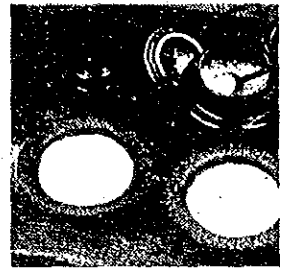
1. 쌀은 깨끗이 씻은 후에 불려서 5조각이 나게 분마기에 갈아 놓는다.
2. 흰콩은 8시간 이상 불려서 믹서에 갈아서 체에 걸른다.
3. 냄비에 쌀, 콩 같은 것을 넣고 물을 부어 끓으면 불을 줄여 은근히 끓이고 소금으로 간을 한다.

옥수수죽

●재료: 쌀 ½컵, 옥수수통조림 ½컵, 육수 2컵, 우유 1컵, 소금

●만드는 법

1. 쌀은 씻어 불려서 건진다.
2. 옥수수는 캔을 준비하여 1.의 불린 쌀과 함께 믹서에 넣고 갈아 놓는다.
3. 냄비에 2.의 같은 것, 육수를 붓고 끓으면 우유를 넣어 끓이면서 소금 간을 하도록 한다.



아기가 12개월동안 자라나는 모습



●신생아~1개월

- 젖먹는 시간 외에는 잠만 잔다.
- 일주일 전후해 배꼽이 떨어집니다.
- 목욕은 하루 1~2회 시킵니다.
- 기지키나 옷은 피부를 상하지 않도록 자주 세탁합니다.
- 병에 대한 저항력이 없으므로 외부 사람의 출입을 금합니다.



●1개월~2개월

- 하루 대부분 잠만 자고 소리나는 방향으로 얼굴을 돌리며 물건을 보려고 애씁니다.
- 안아줘도 좋지만 울 때마다 안아주는 습관을 붙여서는 안됩니다.



●2개월~3개월

- 엎드려 놓으면 30초 정도 머리를 세우고 웃기도 하고 웅얼이를 시작하며 눈물을 흘리고 울기도 합니다.
- 움직이는 장난감을 매달아 보게 해 줍니다.



- 이달부터 D.P.T. (백일해, 파상풍, 디프테리아 예방주사) 소아마비 예방접종 등 중요한 예방접종을 시작합니다.

●3개월~4개월

- 고개를 바로 할 수 있으며 엎드려 놓으면 머리와 어깨를 움직이고 물건을 손으로 잡으려 들고 소리내 웃기 시작합니다.
- 무릎 위에 세워 놓으면 발딱발딱 뛰기 시작합니다.
- 침을 흘리기 시작하므로 턱받이가 필요하게 됩니다.



●4개월~5개월

- 과즙이나 야채스프를 시작합니다.
- 밤의 수유는 그만 두도록 합니다.
- 되도록 하루에 한번씩 테리고 나가서 신선한 공기와 햇볕을 쏘입니다.
- 두손으로 물건을 잘 쥐며 입에 넣으려 들고 안아주면 뒤로 젖히려 듭니다.
- 체중이 출생시의 약 두배가 됩니다.
- 뒤로 받혀주면 잠시 앓습니다.



●5개월~6개월

- 혼자서 뒤집을 수도 있으며 웅얼이로 의사를 나타내려고 합니다.
- 아기 손 닿는데 위험한 물건을 놓아두지 않습니다.
- 젖을 먹은 후에는 1시간 가량 몸을 움직이며 눕니다.
- 이달부터 이유를 규칙적으로 시작합니다.
- 혼자서 노는 습관을 붙이게 합니다.

●6개월~7개월

- 앉기 시작하며 사람을 알아보게 되고 이가 두개 나옵니다.
- 깨어있는 시간이 점점 더 길어집니다.
- 운동을 시키고 혼자 노는 습관을 가지게 합니다.
- 이유식품은 단조로워지지 않도록 연구합니다.



●7개월~8개월

- 기어다니기 시작하며 앉기도 합니다.
- 안아주는 비릇이 있으면 고치도록 합니다.
- 혼자 이동할 수 있으므로 잠시도 눈을 떼지 말도록 합니다.



●8~9개월

- 말을 알아듣기 시작하며 낯선 것을 보면 무서워하고 세우면 손을 잡고 서기도 합니다.
- 장난감은 손에 쥐 수 있거나 손으로 움직이는 것을 선택해 줍니다.
- 이유식은 반쯤 딱딱하게(반유동식) 해서 줍니다.
- 운동이 심하므로 옷은 품넓은 것이 좋습니다.



●9개월~10개월

- 눈이 떠 있으면 한시도 가만히 있지 않습니다.
- 물건을 잡고 서기 시작하며 먹을 것을 주면 손으로 잡아 입에 넣고 이름을 부르며 돌아보고 웃다가 나오는 것을 볼 수 있습니다.
- 용변보는 버릇을 길러주기 시작합니다.



●11개월~10개월

- 주위사람을 알아보고 움직이는 물건에 흥미를 가지며 외출을 좋아합니다.
- 물건을 붙들고 걷기 시작하며 책상이나 찬장 서랍을 열 수 있습니다.
- 마루나 계단에서 떨어지는 사고가 잦으니 주의합니다.



●11개월~12개월

- 혼자서 걷기 시작하며 사람의 이름을 기억하고 엄마·아빠를 말하며 이가 여덟개 가량 나옵니다.
- 이달 말간에 재중이 출생시의 세배쯤이 됩니다.
- 밥술갈 드는 연습도 시켜줍니다.
- 식사는 아침·점심·저녁으로 3번 주며 간식은 하루에 1~2회 줍니다.
- 움직이는 장난감을 좋아합니다.



보호자의 기록

●만 1개월 경

- 年 月 日に 만 1개월이 됩니다.
- 신진성 대사 이상 검사를 하였습니까?
에(결과: 정상, 비정상) 아니오
 - 우유를 잘 먹습니까?
에 아니오
 - 옷을 빗기면 손 발이 잘 움직입니까?
에 아니오
 - 장난감을 눈앞에서 움직이면 눈동자가 장난감을 따라 움직입니까?
에(개월 일경부터) 아니오
 - 울고 있을 때 목소리를 내어 달래면 울음이 멎습니까?
에 아니오
 - 배꼽은 떨어졌습니까?
에 아니오
 - 지금까지 아픈 적이 있습니까?
에 아니오

●3~4개월 경

- 목을 가누고 있습니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
- 일르면 웃습니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
- 보이지 않는 방향에서 소리를 내면 그쪽으로 얼굴을 돌리니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
- 날이 좋을 때 데리고 나가서 신선한 공기를 쏘이고 일광욕을 시킵니까?
에 아니오
- 최근 아픈 적이 있습니까?
에 아니오

●6~7개월 경

- 엄지기를 합니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
- 장난감을 보이면 손을 내밀어서 붙잡습니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
- 가족과 같이 있을 때 웅얼이를 합니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
- (7개월경의 아이에서) 앉기도 합니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
- 첫 치아가 났습니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
- 최근 아픈 적이 있습니까?
에 아니오

●9~10개월 경

- 이름을 부르면 돌아 봅니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
 - 불건을 붙잡고 혼자 서려고 합니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
 - 손가락으로 조그마한 물건을 잡습니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
 - 낮을 가리니까?
에(개월 일 경부터) 아니오
 - 치아가 나는 방향, 모양, 색깔 등에 이상한 점이 있습니까?
에 아니오
 - 최근 아픈 적이 있습니까?
에 아니오
- ### ●만 1세 경
- 年 月 日に 만 1세가 됩니다.
- 붙잡고 걸어 다닙니까?
에(세 개월 경부터) 아니오
 - 텔레비전이나 라디오의 음악에 맞추어서 몸을 흔듭니까?
에(세 개월 경부터) 아니오
 - 엄마, 아빠, 맘마 등의 간단한 단어를 한 가지라도 말합니까?
에(세 개월 경부터) 아니오
 - 안돼, 주라 등 간단한 명령을 알아듣습니까?
에(세 개월 경부터) 아니오
 - 어른이 손을 잡고 놀아주면 좋아합니까?
에(세 개월 경부터) 아니오
 - 최근 아픈 적이 있습니까?
에 아니오

소아과 의사

소아과 의사는 언제, 어떻게 당신의 아기를 도와 줄 수 있으며 또 어떻게 당신은 소아과 의사를 도울 수 있을까요?

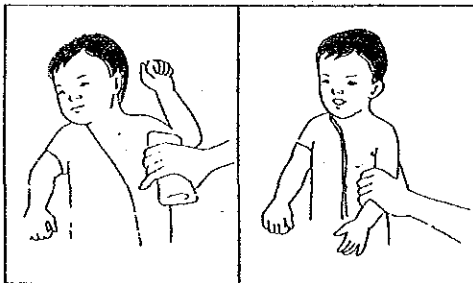
당신은 소아과 의사의 일을 보조해 줄 수 있습니다

처음에 우선 아기의 건강 상태에 있어 나타난 모든 이상한 일과 비정상적인 일들에 대해 의사에게 간단히 조리있게 설명을 하십시오. 예를 들어 언제부터 아기가 먹지 않으려고 했다던가 또는 언제부터 열이 나기 시작했었던가 등을 의사에게 이야기 해주면 의사는 더 빨리 그리고 효과적으로 정확한 진단을 내려 아기를 치료할 수 있게 됩니다. 아기가 청열거리면 언제나 체온을 먼저 재도록 하십시오. 체온은 아침, 점심, 저녁으로 규칙적으로 재야 하며 체온도표에 기록하여야 합니다. 몇가지 아기의 병은 단지 체온 변화의 추이를 살펴보는 것 만으로도 알 수 있기 때문에 이런 체온 도표의 사용은 아주 중요한 의미를 지닌 것입니다.

체온 측정 방법

- 겨드랑이에서 재는 법

 1. 겨드랑이 땀을 닦으.
 2. 체온계의 수은주를 겨드랑이에 끼.
 3. 팔을 눌러 준 뒤 5~10분 후에 읽으.



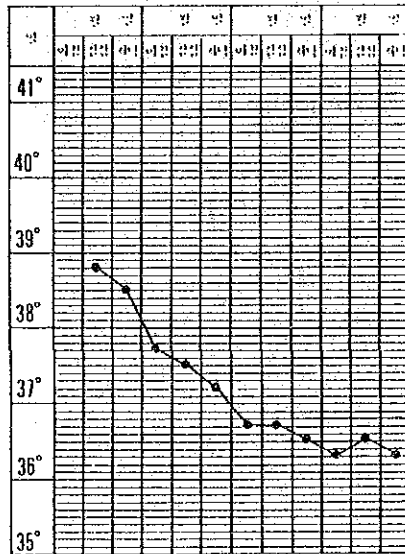
겨드랑이 아래를 마른 바깥 쪽에서 팔을 누릅니다. 형질로 닦습니다.



큰 이린이라면 자기 손으로 팔을 누르게 합니다.

아기의 증상을 의사에게 설명할 때는 자세하게 해야 합니다. 그리고 서슴없이 대소변의 색깔을 이야기 해주고 특히 설사를 할 때에는 아기가 사용했던 기저귀를 보여주도록 하십시오. 그리고 아기가 갑자기 조용해 졌거나 또는 너무 보챌 때에는 그 태도의 변화를 의사에게 설명하십시오. 그러나 의사에게 미리 어떻게고 진단하거나, 많은 경험이 있다고 짜야 될 약의 종류를 미리 이야기 해서는 안됩니다. 또한 기억해야 될 중요한 것은 예를 들어 올바른 양육법이나 예방접종 시기 등 의사에게 물어볼 사항은 미리 간단히 메모를 해 두어야 한다는 것입니다. 그렇지 않으면 당황해서 절반 정도는 잊어 버릴 수도 있기 때문입니다. 신중하게 작성된 체온도표는 의사가 아기의 병을 더 빨리 알아내도록 도움을 줍니다. 체온은 정확하게 측정되어야 합니다.

상명 남 이 인명










아! 아기의 이빨이 보인다

어떤 아기들은 태어날 때부터 이미 최초의 이빨을 가지고 있고 또 어떤 아기들은 만 할살이 되어야 이빨이 나기 시작하기도 합니다. 그러나 대부분의 아기들에게 있어서는 생후 7~8개월이 지나야 첫 이빨이 보입니다(보통 아래턱에 앞니가 먼저 나타납니다). 어느날 아기에게 숟가락으로 무엇을 먹이는데 달그락 달그락 소리가 납니다. 아! 바로 아기의 첫번째 이빨이 보입니다! 이렇게 칭얼대지 않고도 아기가 이빨을 갖게 되면 당신은 정말 운이 좋은 엄마에 속할 것입니다. 그러나 아마 잇몸 사이에서 이빨이 하얗게 반짝거리기 오래전부터 이미 이빨은 자기 존재를 과시하고 있었다는 것을 당신은 알게 될 것입니다. 아기가 침을 너무 많이 흘리고 주위를 마구 물어 뜯고 잠자거나 먹을 때의 버릇이 나쁘고 당신을 불쾌하게 했을 겁니다. 그러나 당신도 이빨이 아플때 그렇게 기분이 나쁘지 않습니까? 이것을 기억하도록 하십시오. 그리고 이빨이 날 때의 아기 기분을 이해하도록 하십시오.

이빨이 날 때 아기에게는 많이 씹을 수 있는 당근이나 큰 빵껍질 같은 것을 주십시오. 비스킷이나 과자도 이제 아기는

잘 먹을 수 있습니다. 이빨이 처음 나면서 아기에게 열이 나거나 소화불량 증세가 생긴다고 그 원인이 이빨 때문이라고는 결코 생각지 마십시오. 아마도 그 이유는 첫번째 이빨과 더불어 최초의 감기가 찾아왔거나 새로 먹이기 시작한 죽이 아기에게 맞지 않기 때문일 것입니다. 소아과 의사에게 도움을 요청하는 것이 좋습니다. 2년 반~3년 사이에 아기에게 최초의 20개 이빨이 모두 생기게 됩니다. 처음에는 두개의 아래쪽 앞니가 생기고 다음에는 2개의 윗니가 빛을 보게 됩니다. 그 다음에는 수개월간 휴식기간이 옵니다. 다시 반년 사이에 아기는 위 아래 4개의 앞니가 생기며, 각 2개씩의 어금니가 생기게 되고 그후 한동안 다시 휴식기가 찾아오게 됩니다. 몇개월 후에 다시 4개의 송곳니가 어금니와 앞니 사이에 나게 되며 곧이어 그 가까운 곳에 위 아래 두개씩 어금니가 나게 됩니다.

아기 이나는 모습

장 상 아 기		우리아기
6~8개월(2개)		(개월)
8~9개월(4개)		(개월)
10~12개월(6개)		(개월)
12~14개월(8개)		(개월)
14~16개월(12개)		(개월)
16~20개월(16개)		(개월)
20~30개월(20개)		(개월)

*언제 이빨이 나왔는지 간단하게 기록해 두십시오.

9개월째 아기가 기는 것을 배웁니다.

아기가 기어 다닐 줄 알게 되면 지금까지 아기의 손이 닿지 않았던 모든 것이 아기의 손에 들어 올 수 있게 됩니다. 그러므로 아기는 새로이 그의 손에 닿는 모든 것을 탐색해 보게 됩니다. 이러한 경우 당신의 집안을 아기의 안전을 고려하여 정돈해 놓는 것이 중요합니다.

기어다니는 아기 또는 겨우 걷기 시작하는 아기는 제일 귀엽고 동시에 제일 위험한 시기입니다. 아기의 장래를 깜짝할 사이에 망치며 한 가정을 비운에 빠지게 하는 무서운 사고로부터 아기를 잘 보호하십시오.

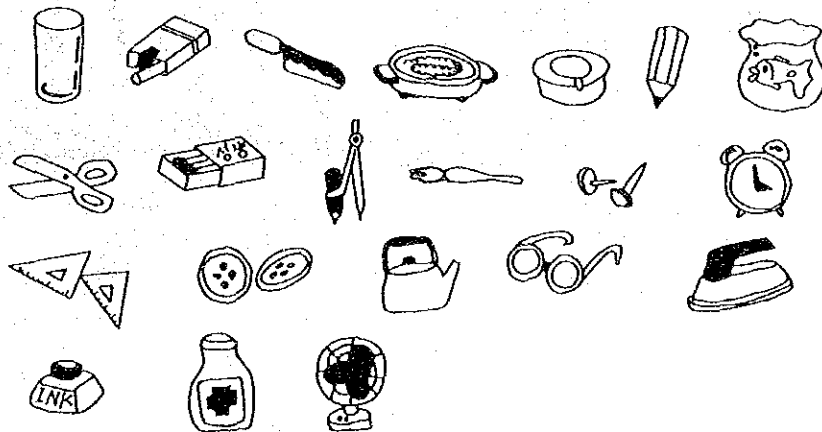


어린이의 사고를 어머니의 주의로 막읍시다.

연령령	사고의 종류	운동 기능의 발달	행동의 잠재 위험과 주의점
4개월 5 12개월	<ul style="list-style-type: none"> ● 추락 ● 이물질 흡입 ● 약물 중독 ● 화상 ● 익사 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4개월: 물건을 손으로 잡으려고 한다. ● 5개월: 두손으로 물건을 잡 뒤 아무 것이나 입에 넣는다. ● 6개월: 혼자서 뒤집을 수 있다. ● 7개월: 빛에 손을 뻗치려 한다. ● 8개월: 걷다. ● 12개월: 혼자서 신다. 물속에 혼자 있지 못하다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 작은 물건, 바늘이나 칼 등 해로운 물건은 손이 닿지 않는 곳에 둔다. ● 알진구나 난로 등을 만질 염려가 있다. ● 마루에서 떨어질 염려가 있다. 식탁같은 떨어질 수 있는 곳에 혼자 두지 않는다. ● 계단 맨 위에 출입문을 닫다. ● 뒤편지 주어 먹는다. ● 유모차나 보행기에서 항상 넘어지지 않도록 항상 주의한다. 프라스틱 물통에 혼자 두지 않는다.
1세	<ul style="list-style-type: none"> ● 추락 ● 익사 ● 교통사고 ● 독물섭취 ● 화상 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1년1개월: 붙잡고 걸으면서 뒤편지 잡는다. ● 1년2개월: 혼자 걷는다. ● 1년9개월: 손잡을 잡고 먹기도 하고 그릇에 든 물을 스스로 마신다. 책상시럽을 열어 안의 것을 뒤진다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 높은 곳의 물건을 잡으려다가 위의 것이 떨어지는 수가 있다. ● 계단에서 자주 넘어진다. ● 화장품이나 위험한 약품, 뜨거운 물을 마시는 수가 있다. ● 위험한 물건은 눈에 띄지 않고 어린이가 닿지 않는 곳에 둔다. ● 난로 위에 있는 주전자나 후라이팬의 손잡이를 손에 닿지 않도록 하고 뜨거운 음식이 들어있는 그릇을 식탁 가장자리에 놓지 않는다. ● 칼이나 약품 등을 마음대로 꺼낼 위험이 있다.

2 세	<ul style="list-style-type: none"> ● 추락 ● 익사 ● 교통사고 ● 독물섭취 ● 화상 	<ul style="list-style-type: none"> ● 넘어지지 않고 될 수 있게 된다. ● 호기심이 많다. ● 심부름을 시키면 좋아한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 밖에 나가서 놀다가 교통사고 위험이 있다. 도로에서 자동차에 대한 경계심을 가르친다. 자주 넘어지서 상처가 많이 지 않는다. ● 어른이 사용하는 도구에 흥미를 가지서 스위치를 켜다가 감전될 위험이 있으므로 전기 콘센트를 손이 안 닿는 곳에 높이 설치하는 것이 좋고 낮은 곳에 있으면 부딪을 만들어 덮어두는 것이 좋다. ● 냉장고 속에 들어가기도 한다. ● 엄마 흉내를 내어 가스레인지 꼭지를 돌릴 수 있으므로 사용하지 않을 때는 벽에 있는 꼭지를 잠그는 것이 좋다.
3 세	<ul style="list-style-type: none"> ● 추락 ● 익사 ● 교통사고 ● 독물섭취 ● 화상 	<ul style="list-style-type: none"> ● 양쪽 발을 모두가 통통 뛰는 새발자진거를 탈 수 있다. ● 가위를 쓸 수 있게 된다. ● 컵의 물을 들고 다닌다. ● 계단을 오르내릴 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 강물이나 높은 곳에서 뛰어내리고 자동차 길에 뛰어든다. ● 가위에 의해 상치를 받기 쉽다. ● 유리컵을 들고 다니다가 넘어지서 유리가 손에 들어가는 수가 있으므로 유리컵은 사용하지 말고 플라스틱 컵을 사용한다. ● 계단에서 넘어지지 않도록 주의를 요한다.
4 세	<ul style="list-style-type: none"> ● 추락 ● 익사 ● 교통사고 ● 독물섭취 ● 화상 	<ul style="list-style-type: none"> ● 뛰는 것을 매우 좋아한다. ● 공이나 다른 물건을 잘 던질 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 높은 곳에서 뛰거나 개울이나 하수구 웅덩이를 뛰어 건너다다 떨어진다. ● 성냥을 사용한다. 날카로운 물건을 던지거나 도로에 공을 주우러 가면 위험하다는 것을 가르친다.
5 세 9 세	<ul style="list-style-type: none"> ● 교통사고 ● 두발자전거 사고 ● 익사 ● 화상 	<ul style="list-style-type: none"> ● 대개의 집안 심부름을 모두 할 수 있다. ● 대답하고 모험적이다. ● 여럿이 노는데 흥미를 갖는다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 티운 국물을 운반하다가 데이는 수가 많으므로 위험한 심부름은 시키지 않도록 한다. ● 안전하게 두발 자전거를 타는 방법을 가르친다. ● 교통법규를 자세히 가르친다. ● 수영방법을 가르친다.
10 세 14 세	<ul style="list-style-type: none"> ● 교통사고 ● 익사 ● 화상 ● 추락 ● 두발자전거 사고 	<ul style="list-style-type: none"> ● 적당한 오락시설이 없으면 도로, 철도, 창가같은 위험한 장소에서 놀다. ● 친구들에게 인정을 받으려는 욕구로 대답하고 위험한 행동을 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 보행자의 안전 법규를 가르친다. ● 여가나 사회활동을 위한 안전하고 좋은 시설을 제공한다.

아이들에게 위험한 물건



가위, 송곳, 칼, 연필, 펜, 성냥, 곤로, 다리미, 주전자, 이항, 잉크병, 안경, 모, 시계, 재떨이, 담배, 콤팩스, 핀, 단추, 약품, 선풍기 등.