



젖병 빠이빠이

만 1~3세 자녀의 젖병 떼기 돕기

Bye Bye Baby Bottle

Helping your 1 to 3 year old stop using a bottle

자녀의 젖병 떼기를 힘들어하는 부모가 많습니다. 아기가 생후 6개월부터 뚜껑 없는 컵으로 조금씩 마시도록 가르치기 시작하면 젖병 떼기가 더 쉬워집니다. 아기가 만 18개월이 되면 젖병 사용을 완전히 중단하십시오.

젖병 사용을 왜 중단해야 하나요?



젖돌 이후에도 물 이외의 음료를 젖병으로 계속 마시는 어린이는 다음과 같이 될 가능성이 더 큽니다.

- 젖니와 간니에 충치가 생깁니다
- 성장이 너무 늦거나 너무 빠릅니다
- 비타민과 미네랄 섭취가 충분하지 않습니다
- 철분 결핍 빈혈이 생깁니다

다음은 자녀가 젖병을 떼는 데 도움이 되는 몇 가지 아이디어입니다.

- ✓ 끼니와 간식 때마다 마실 컵을 주십시오.
- ✓ 자녀가 낮 동안 충분히 먹게 하십시오.
 - 자기 전에 늘 먹는 간식은 아이가 이를 닦기 전에 주십시오.
 - 매일 세 끼와 2~3회 정해진 간식을 주십시오.
 - 밤에 물리는 젖병은 점점 덜 채워서 아이가 낮에 더 배가 고프게 하십시오.

- ✓ 본을 보이십시오. 자녀와 함께 밥과 간식을 먹으면서 부모가 컵으로 마시는 것을 아이가 보게 하십시오.
- ✓ 자녀가 젖병으로 마실 수 있는 장소의 수를 제한하십시오. 단호해야 합니다.
- ✓ 자녀가 젖병을 물고 돌아다니거나, 놀거나, 잠자리에 들지 못하게 하십시오.
- ✓ 특별한 의미가 있는 컵을 사용하십시오. 조부모나 중요한 사람에게 새 컵을 아이에게 선물하여 집에 가져가게 해달라고 부탁하거나 아이가 상점에서 컵을 직접 고르게 하십시오.



뒷면에 계속



기타 유용한 정보

- ✓ 물이 가장 좋습니다. 젖병의 내용물을 물로 서서히 바꾸십시오. 우유나 주스를 젖병에 담아 1~2주 동안 물로 차차 희석하다가 물만 넣어 주십시오.
- ✓ 매일 젖병을 조금씩 덜 채우거나 젖병으로 먹는 횟수를 1회씩 줄이십시오.
- ✓ 젖병을 “없애십시오.” 최대 3일 밤이 지나는 동안 마음을 단단히 먹어야 아이가 다시 찾지 않습니다!
- ✓ 자축하십시오! 젖병을 함께 없애면서 아이가 성장을 자축하도록 도와주십시오.
- ✓ 젖병을 집에 두십시오. 외출할 때 가지고 가지 마십시오.

“빨대컵” 도 문제가 될 수 있나요?

- 단 음료(예: 주스, 우유)를 온종일 훌쩍거리면 충치가 생길 수 있습니다.
- 물 이외의 대부분 음료에는 천연당 및/또는 첨가당이 들어 있습니다.
- 끼니와 간식 사이에는 물만 주십시오.
- 빨대컵을 사용하는 경우, 빨대를 빼고 자녀가 빨지 않고 마시도록 가르치십시오.

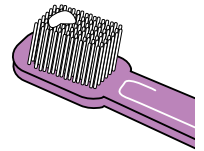


젖병을 컵으로 바꾸어도 아이가 섭취하는 우유량이 충분할까요?

- 첫돌이 지난 어린이는 하루에 우유를 500mL(2컵) 정도만 마셔도 됩니다.
- 주스는 마실 필요가 없습니다. 생과일 자체가 주스보다 더 건강적입니다. 주스를 준다면 100% 주스를 선택하고 하루에 125mL(반 컵)로 제한하십시오.
- 우유와 주스는 뚜껑 없는 컵에 담아 끼니와 간식 때만 주십시오. 자녀가 우유나 주스를 마실 때는 식탁에 앉아 마시게 하십시오.

그 밖에 또 무엇을 할 수 있나요?

- ✓ 자녀의 치아를 불소치약으로 하루에 두 번 닦아주십시오.
- ✓ 좋은 본이 되어 주십시오! 자녀가 습관을 들이기 원하는 행동을 몸소 보여주십시오.
- ✓ 젖병 이외의 것으로 자녀를 달래십시오.
- ✓ 흔들어주거나, 노래를 부르거나, 껴안거나, 좋아하는 장난감을 주십시오.
- ✓ 음료를 줄 때는 자녀에게 컵으로 주면서 고르게 하십시오.
- ✓ 예를 들면, “우유를 파란 컵에 마실래 빨간 컵에 마실래?”
- ✓ 규칙은 자녀에게 도움이 됩니다. 아이가 골낸다고 바꾸면 안 됩니다.



육아에 관한 기타 정보 안내지는 거주지 보건소 또는 보건 센터에서 구하시거나 다음 웹사이트에서 보실 수 있습니다: <http://vch.eduhealth.ca>

자세한 사항 문의

영양사 상담 전화(Dial-A-Dietitian) (604) 732-9191

또는 밴쿠버 코스타일 헬스의 지역 사회 영양사(Community Nutritionist)나 공공 보건 간호사(Community Health Nurse):

www.vch.ca/community/community_health_centres.htm

VCH 육아 정보 웹사이트:..... <http://parenting.vch.ca/>

이 자료가 더 필요하시면 웹사이트 <http://vch.eduhealth.ca>를
보시거나 phe@vch.ca로 이메일을
보내십시오(Catalogue No. **GK.260.B995.KN** 기재).
© Vancouver Coastal Health, 2017년 3월

이 문서의 정보는 의료진이 이 문서를
제공하는 분에게만 해당하는 것입니다.
www.vch.ca