

9-12개월 보호자용 설명서

1. 영양

- 모유수유를 지속하면서 반 고형식을 아침, 점심, 저녁 세끼 식사 스케줄에 맞춰 섭취합니다.
 - 작은 컵으로 조금씩 마실 수 있게 되면 혼자서 컵을 사용해 먹도록 시도합니다.
- 땅콩 등의 견과류, 견, 팝콘, 둥글게 조각 낸 핫도그나 소시지, 생당근 스틱, 포도나 체리, 생야채나 과일의 큰 조각, 토마토, 질긴 고기, 딱딱한 사탕 등은 질식의 위험이 있어 조심합니다.
 - 과일 주스는 되도록 주지 말고 침대 옆에 분유, 단 음료가 든 분유병이나 컵을 두지 않습니다.
- 식품알레르기를 예방하기 위해 음식을 무조건 제한할 필요는 없습니다.
- 이유기 보충식으로 붉은 색 육류 같은 철분이 풍부한 음식을 주어 철결핍 빈혈을 예방하도록 합니다.

2. 구강 관리

- 유아기 우식증은 설탕이나 당분이 든 액체(모유나 분유, 이유기 보충식, 과일주스, 다른 단 음료)를 매우 자주 먹는 아이에게서 주로 나타나는 아주 위험도가 높은 질병입니다.

• 12개월 미만

- 첫 이가 나고 6개월 이내 혹은 첫 돌이 되기 전에 치과에서 검진을 받도록 합니다.
- 수유 후에는 매번 멸균된 거즈로 아이의 잇몸을 닦아줍니다.
- 첫 이가 나온 후에는 즉시 부드러운 어린이용 칫솔에 불소가 든 치약을 소량(쌀알 크기)만 묻혀서 이를 닦아줍니다.
- 아이가 잘 때 분유, 유아기 보충식, 설탕물 혹은 주스가 담긴 분유병을 물려서 재우면 안 됩니다(모유수유 하는 아이도 젖을 물고자는 것은 바람직하지 않습니다).
- 분유 온도를 체크하기 위해 어른이 분유병의 젖꼭지를 빨아 보면 안 됩니다.

• 12개월 이후의 아이

- 돌 이전부터 컵 사용을 연습하고, 돌 무렵에는 분유병 사용을 중단합니다. 식사시간 이외에 단 맛 나는 음료 가지고 다니면서 마시지 않도록 하고, 간식은 정해진 시간에만 먹도록 하며, 과일과 야채는 치아 자정작용이 있어 도움이 되고, 칼슘이 많은 치즈, 우유, 플레인 요구르트, 두부, 아몬드나 인산이 많은 고기, 생선, 우유와 달걀은 치아 건강에 도움이 됩니다.
- 치약은 아주 작은 양을 사용합니다. (3세 이전 쌀알 크기, 3세 이후 콩알 크기)



3세 미만: 쌀알 크기



3세 - 6세: 콩알 크기

■ 시기별 칫솔질 Tip!

- ☐ **이가 나기 전** : 보호자가 멸균된 거즈로 이와 잇몸을 닦습니다.
- ☐ **이가 나기 시작하면서** : 이 닦기를 시작합니다(손가락 칫솔은 칫솔에 익숙해질 때까지).
- ☐ 하루에 2번씩 불소가 든 어린이용 치약을 작은 쌀알 크기(3세 이전) 또는 콩알 크기(3세 이후)로 짜서 닦도록 지도하거나, 보호자가 닦아줍니다.

9-12개월 보호자용 설명서

3. 안전사고 예방

• 자동차 안전

- 영아용 카시트를 등반이 각도 45도로 운전석 대각선 위치에 뒤 보기로 장착합니다. 카시트를 차량에 단단히 고정하고 카시트의 허리띠를 허리에 단단히 고정합니다.

• 중독 및 질식 예방

- 알갱이 음식은 주지 않고, 레고 등의 작은 부품 장난감 또는 단추 등의 조그만 물건은 아이 손이 닿지 않게 하고, 자석이나 수은전지 (버튼배터리) 등은 삼켜서 식도나 위, 소장, 천공을 일으킬 수 있으므로 각별히 주의해야 합니다.

- 의약품, 화학약품(표백제, 세정제, 광택제 등), 날카로운 물건 등을 아이 손이 닿지 않는 곳에 두고 잠가 두어야 합니다.
- 전화기 줄, 전선, 커튼 줄 등이 늘어져 있지 않게 하고, 목걸이나 끈으로 매단 노리개 젓꼭지도 사용하지 않아야 합니다.



4. 정서사회성

• 아이에게 정서가 중요한 이유는?

- 정서는 곧 사회성으로 연결됩니다. 사회성이란 엄마와의 애착을 바탕으로 가족, 친척, 선생님, 친구들과 새롭게 친해지는 기쁨입니다.

• 아이의 정서 및 사회성을 발전시키는데 필요한 요소는?

- 첫째, 아이의 호기심을 키워주고, 둘째, 아이가 뭔가 새로운 것을 배우려면 수많은 시행착오가 필요하므로 실패도 놀이처럼

즐길 수 있는 긍정성을 장려하고, 셋째, 두렵고 힘들고 불안하고 어렵더라도 잘 적응하려면 정서 안정성이 필요합니다. 넷째, 감정표현이 원활해야 합니다.

• 정서 및 사회성 발달을 촉진하려면?

- 엄마가 아이의 정서를 잘 읽고 그에 따른 문제를 해결해 주는 능력, 즉, 공감과 반향능력이 필요합니다.

5. 발달선별검사

- '한국 영유아 발달선별검사(K-DST)'는 우리나라 아이들의 대근육운동, 소근육운동, 인지, 언어, 사회성, 자조 발달 영역의 발달이 늦은 것이 의심되어 정밀한 평가를 받아볼 필요가 있는 아이들을 찾아내기 위한 검사이며, 결과는 양호(빠른 수준, 또래 수준), 추적검사 요망, 심화평가 권고 등 3단계로 판정합니다.

- 결과가 '심화평가 권고' 인 경우는 발달이 늦은 걸 '의심'하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 주치의와 상의하신 후 적절한 의료기관에서 보다 정확한 진단 평가를 받으실 것을 권유합니다.

- '추적검사 요망'은 수가 '또래 수준'과 '심화평가 권고' 경계에 있는 경우입니다. 이럴 때는 주치의와 상의하셔서 일정 기간 후에 K-DST와 진찰을 다시 한 번 시행하시는 것이 좋습니다.

더 많은 정보를 보시려면 국가건강정보포털(<https://health.cdc.go.kr>), 국민건강보험공단(www.nhis.or.kr) 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.

