

18-24개월 보호자용 설명서

1. 영양

- 24개월까지 모유 수유를 지속합니다. 그리고 정제된 곡류보다는 현미, 조, 귀리, 보리, 수수 같은 통곡류를 이유식에 포함하고 포화 지방, 트랜스 지방, 첨가 당과 소금의 섭취를 제한하여 유아 음식은 싱겁고 담백하게 조리하는 것이 좋습니다.
- 적당한 식사 규칙을 지키고 공복을 느끼게 하여 식욕을 자극하는 식이를 권장하고, 같은 자리에 앉아서 제한된 시간에 아이가 자신의 손가락으로 스스로 먹는 것이 좋습니다.
- 탄산음료나 과일 음료는 제한하고 물을 권장하며, 12개월부터는 분유병 사용을 하지 않도록 하고, 1~3세용 분유 사용을 지양합니다.

2. 안전사고 예방

• 중독/삼킴/이물

- 36개월이 되기 전까지는 질식의 위험이 있는 땅콩, 콩, 포도, 옥수수, 사탕, 젤리 등의 알갱이 음식은 주지 않고, 레고 등의 작은 부품 장난감 또는 단추 등의 조그만 물건도 아이 손이 닿지 않게 해야 합니다.

• 추락 예방

- 창문 및 베란다, 장난감, 가구 위 등 어디서든 떨어질 수 있으므로, 위험한 곳과 연결되는 문은 항상 잠가두어야 하며, 창문과 베란다에는 안전망을, 창문틀에는 안전걸쇠를 설치합니다. 싱크대, 탁자, 창문 근처에 아이가 올라갈 수 있는 의자나 물건을 두지 않습니다.
- 놀거나 자는 방에 모서리가 날카로운 가구 치우고, 바닥은 충격 흡수되는 재료를 사용합니다.

• 화상 예방

- 화상 시 즉시 흐르는 수돗물로 데인 부위를 15분 이상 또는 통증이 사라질 때까지 식혀준 후 가까운 화상센터 또는 응급실로 방문합니다.

- 식사나 요리를 하는 동안에는 아이가 부엌에 오지 못하게 하고, 뜨거운 냄비나 프라이팬 등 조리기구의 손잡이를 아이 손이 닿지 않는 방향으로 돌려놓아 아이 손이 닿지 않게 합니다.
- 전열기구(다리미, 전기레인지, 히터, 그릴, 헤어드라이어 등)은 치워놓거나 아이가 다가가지 못 하도록 하고, 전기콘센트를 사용하고 난 뒤에는 즉시 안전 마개로 막아둡니다.

• 익수 예방

- 욕조, 풀장, 강, 냇물, 바다 등 물 주변에 잠시라도 아이를 혼자 두지 않고, 보호자가 팔을 뻗어 손이 닿는 범위 안에서만 아이가 놀게 허용하며, 욕실문은 항상 닫아놓도록 합니다.

• 자동차안전

- 차를 탈 때는 언제나 뒷좌석에 카시트에 앉혀야 하고, 차 문과 트렁크는 항상 잠가 둡니다.
- 잠시라도 차에 아이만 남겨두어서는 안됩니다.

• 보행자안전

- 아이가 차가 다니는 도로나 근처에서 놀지 못하게 하고, 혼자 길을 건너게 하지 않습니다.

3. 대소변 가리기

- 대소변 가리는 시기는 아이마다 차이가 있으며, 아이가 주체가 되어 아이의 자존심을 최대한 키워주는 훈련이며 아이가 준비되어 있지 않은 상태에서 훈련을 하게 되면 성공할 수 없습니다.
- **대소변 가리기 준비 시기**는 아이가 아래와 같은 발달을 보이면 서서히 시도해 볼 수 있습니다.

18-24개월 보호자용 설명서

- 두 단어 이상의 언어를 사용할 수 있으며, 어른의 행동을 흉내 낼 수 있습니다.
- 부모가 원하는 행동으로 기쁘게 해주려 합니다.
- 혼자 먹으려 하거나 스스로 옷을 벗으려 합니다.
- 이전보다 소변보는 양이 많고 횟수는 적어지며, 혼자서 쉽게 이동할 수 있습니다.
- 기저귀 젖은 것을 알고 얼굴 표정이 달라집니다.
- **대소변 가리기 연습**
 - 아이의 의견을 존중하고 강요하지 않습니다.
 - 칭찬과 격려를 많이 합니다.
 - 유아용 변기를 가까운 곳에 둡니다.
 - 대변이나 소변의 신호를 잘 관찰합니다.
 - 부모나 형제를 따라하게 모범을 보여줍니다.
 - 친근하고 편안한 화장실 환경을 만들어 줍니다.
 - 실수한 경우 화를 내거나 창피를 주지 않습니다.

4. 개인위생

- 손씻기를 하면 설사나 호흡기 감염을 예방할 수 있습니다. 집에 돌아오면 꼭 물과 비누로 손을 씻겨줍니다.
- 물과 비누로 손을 씻을 수 없는 경우에는 알코올 성분이 포함된 손세정제로 손위생을 합니다.

5. 전자미디어

- 만 2세 이하 아이들은 직접 보고 만지는 경험을 통해 좋은 자극을 받고, 양육자와 활발한 상호작용을 통해 안정된 애착을 형성하는 것이 중요한 시기입니다.
- 전자미디어는 만 두 돌 전까지는 보여주지 않습니다. 아이에게 전자미디어를 보여주기 전에 '우리집 전자미디어 사용규칙'을 미리 정합니다. 전자 미디어 사용규칙은 구체적일수록 좋습니다.
- 아이가 전자미디어를 이용하는 경우 보호자는 반드시 아이 곁에서 지켜보며 아이와 내용에 대해 이야기를 나누는 등 전자미디어 사용을 감독해야 합니다.
- 전자미디어를 사용하는 요일과 시간을 정합니다.
- 가정 내에서 부모가 전자미디어를 사용하는 규칙이 있어야 하고 이를 지켜야 합니다.

6. 발달선별검사

- '한국 영유아 발달선별검사(K-DST)' 결과가 '심화평가 권고' 인 경우는 발달이 늦은 걸 '의심'하는 단계이지, 귀하의 아이가 발달이 늦다는 진단이 아닙니다. 주치위와 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 주치위와 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.

