

나는 이제 약간의 도움을 받아 앓을 수 있습니다

나는 빠르게 자라고 있습니다! 나는 4개월에서 6개월 사이입니다. 이제 나는 머리를 치켜들고, 도움을 받아서 앓을 수 있기 때문에 새로운 것들을 시도할 준비가 되었습니다.



고형식을 먹을 준비를 하면서 나는 다음과 같은 행동을 시작할 수 있습니다.

- 도움을 받아서 잘 앓기
- 뒤집기
- 배를 깔고 누워 있을 때 손으로 땅을 짚기
- 입으로 물건이나 장난감 가져가기
- 음식을 입에 넣고 삼키기

나는 이제 접시에 놓인 음식에 관심을 보일 수도 있습니다.

식사 중에 나도 가족과 함께 앓을 수 있게 해 주세요. 나는 그릇, 컵, 스푼을 가지고 노는 것을 좋아합니다.

나는 준비가 되면 철분 강화 영아용 시리얼과 퓨레된 고형식을 시도할 수 있습니다.

내가 먹을 준비가 되어 있는 질감의 음식만을 먹여 주세요.

고형식을 먹을 준비하기

- 내가 준비가 되었다고 생각되면 내 손이나 스푼으로 음식을 입에 가져갈 수 있는지를 살펴보세요.
- 내가 음식을 뱉어내는지를 관찰해 주세요. 음식을 전혀 씹거나 삼킬 수 없으면 아직 고형식을 먹을 준비가 안 되었다는 뜻입니다. 일주일 후에 다시 시도하게 해 주세요.
- 나는 그릇에 담아 모유, 분유 또는 물과 섞은 영아용 시리얼을 시도할 수 있습니다. 젖병에는 음식을 넣지 말아 주세요. 질식할 수도 있습니다.
- 나는 고형식을 먹을 준비를 하고 있습니다. 음식을 가지고 놀고 조금 지저분하게 장난치도록 해주세요. 입에 들어가는 것보다 바닥에 떨어지는 음식이 더 많아도 걱정하지 마세요. 나는 배우는 중입니다.
- 음식 알레르기가 있는지를 살펴볼 수 있도록, 다른 종류의 새로운 음식을 먹이기 전에 2-4일 정도 기다려 주세요.
- 혼합된 음식을 먹이기 전에, 혼합물 안의 각 재료를 모두 먹어보았을 때까지 기다려 주세요.

WIC는 내가 6개월이 될 때까지는 고형식을 제공하지 않는답니다. 내가 고형식을 먹을 준비가 된 것 같으면 의료 서비스 제공자와 의논해 주세요.

내가 하루에 먹을 수 있는 양은:

원할 때마다 모유 수유(하루 6번 이상). 나는 약 6개월 정도가 될 때까지는 모유만 먹어도 됩니다.

조제 분유를 먹이는 경우에는 하루에 4-6번, 각 6-8온스 정도를 먹여주세요(하루에 총 26-39온스).

내 식욕은 내가 사람과 함께 커진답니다. 고형식을 먹을 준비가 되면 하루 1-2테이블스푼의 영아용 시리얼로 시작하세요.