

## 훈련 컵 선택

- 밸브 없음
- 스냅 / 나사형 뚜껑
- 손잡이
- 세척 용이



### 피할 사항:

아기가 빨아야 하는 꼭지 / 주둥이 / 밸브를 가진 컵.

## 아기가 젓병 없이 잠들도록 합니다



### 젓병 사용 중단이 좋은 이유 3가지

12개월 이후에 젓병을 계속 사용하는 아기들은 다음 사항에 해당될 가능성이 더 많습니다.

- 충치
- 중이염
- 철분 결핍

수정: NSW 구강 건강 증진 네트워크 후원:



Health  
Centre for  
Oral Health Strategy

2011 - SHPN: (COHS) 110267

이 자료 사본을 더 원하실 경우 연락처:  
Better Health Centre (02) 9887 5450

영어 및 기타 언어로 된 이 팸플릿 사본은 [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)에서 다운로드 받을 수 있습니다.

## 아기에게 컵으로 마시는 법 가르치기

아기의 건강을 위한 최고  
선택

약  
**6**  
개월부터  
시작



Korean

개발 시기: 2005년 10월

개발팀: Bankstown Community Nutrition Team



Health  
South West Sydney  
Local Health District

## 6개월이 되면

아기는 주로 모유 혹은 유아 분유를 먹습니다. 젖병 없이 아기가 잠들도록 합니다.



아기가 시작하는 것:

- 숟가락으로 음식 먹기

- 끓였다가 식힌 물 마시기
- 컵 사용.



## 6-12개월

아기가 여전히 모유 혹은 유아 분유를 먹습니다.

아기가 배우는 내용:

- 컵으로 마시기
- 가족 음식 먹기



## 12개월

아기는 젖병 사용을 중단하고 컵으로 마십니다.



## 18개월까지

아기는:

- 자립적으로 먹는다
- 컵으로 마신다



모유 수유는 엄마와 아기에게 적합할 경우 18개월까지 지속될 수 있습니다.

## 아기가 마실 수 있는 것

6-12개월	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모유 (권장)</li> <li>• 유아 분유</li> <li>• 끓였다가 식힌 수돗물</li> </ul>
12-18개월	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모유 (권장)</li> <li>• 보통 풀크림 젖소 우유 (하루 600ml까지*)</li> <li>• 물 (목마를 때)</li> </ul>

\* 혹은 기타 유제품  
200ml 우유 = 200g 요거르트 = 치즈 1장