

이유식 단계표

개월은 참고 범위예요. 목 가누기·앉기·삼킴과 아이 반응에 맞춰 질감을 조절하세요.

시기	질감	횟수 방향	기억할 점
약 6개월 전후	곱게 으갠 부드러운 질감	하루 1회부터 경험	한두 숟가락, 수유 병행
약 7~8개월	혀와 잇몸으로 으개지는 작은 알갱이	하루 2회로 천천히	재료·질감 변화를 기록
약 9~11개월	부드러운 덩어리와 손으로 집는 음식	하루 3회 방향	스스로 먹기 참여, 가까이 관찰
약 12개월 이후	가족식보다 부드럽고 작게 자른 음식	세 끼와 간식의 리듬	짭맛·단맛보다 다양한 원재료

거부할 때 순서

1. 졸림·배고픔·자세·온도를 확인해요.
2. 고개 돌리기와 입 다물기를 존중해요.
3. 며칠 뒤 작은 양으로 다시 제안해요.
4. 반복 구토·호흡곤란·치집은 즉시 도움을 받아요.

새 음식 관찰 기록

새 재료는 날짜·양·반응을 적고, 먹는 동안 늘 가까이 지켜보세요.

1 날짜 _____ 음식 _____ 양 _____ 반응 _____

2 날짜 _____ 음식 _____ 양 _____ 반응 _____

3 날짜 _____ 음식 _____ 양 _____ 반응 _____

4 날짜 _____ 음식 _____ 양 _____ 반응 _____

5 날짜 _____ 음식 _____ 양 _____ 반응 _____

6 날짜 _____ 음식 _____ 양 _____ 반응 _____

7 날짜 _____ 음식 _____ 양 _____ 반응 _____

8 날짜 _____ 음식 _____ 양 _____ 반응 _____

9 날짜 _____ 음식 _____ 양 _____ 반응 _____

10 날짜 _____ 음식 _____ 양 _____ 반응 _____

입술·혀 부종, 뺨뺨거림, 호흡곤란, 반복 구토, 축 처짐이 나타나면 섭취를 중단하고 즉시 응급 도움을 요청하세요.