

생우유 2주 전환표

12개월 이후 · 한 번에 전부 바꾸지 않고 익숙한 수유 기회 하나씩 컵으로 연습합니다.

1. 시작 기준

- ☐ 생후 12개월이 지났습니다.
- ☐ 살균된 무가당 흰우유인지 확인했습니다. 원유를 살균하지 않은 우유는 사용하지 않습니다.
- ☐ 미숙아, 빈혈, 성장·섭취 문제, 만성질환, 우유 알레르기 우려가 있으면 먼저 의사와 상의했습니다.
- ☐ 분유는 설명서대로 물에 먼저 타며, 분말에 생우유를 붓거나 농도를 임의로 바꾸지 않습니다.

2. 우리 집 기준 적기

아이 생년월일 _____ 전환 시작일 _____

평소 수유·모유수유 시간 _____

첫 연습 시간과 컵 _____

3. 양을 보는 법

12~24개월의 국내 공공 안내는 하루 수유량 400~600mL를 일반 참고 범위로 제시합니다. 요구르트·치즈, 모유수유, 세 끼와 간식의 양을 함께 보고 정확한 목표는 아이의 성장·건강 상태에 따라 조정하세요. 우유가 식사를 밀어내지 않도록 끼니 직전과 종일 마시기는 피합니다.

의료진과 상의한 우리 아이 하루 기준(해당할 때만) _____

기록보다 도움 요청이 먼저인 신호

입술·혀·얼굴이 붓거나 숨쉬기 힘들, 뺨뺨거림, 심한 처짐·반응 저하는 즉시 119에 도움을 요청합니다. 반복 구토, 넓게 번지는 두드러기, 피 섞인 변, 지속되는 설사·복통, 섭취 감소나 성장 우려는 우유 시험을 멈추고 진료를 받으세요.

이 양식은 진단이나 개인별 식단 처방을 대신하지 않습니다. 알레르기·성장·섭취 우려와 대체음료 선택은 의사·약사 또는 영양 전문가에게 확인하세요.

생우유 전환 · 1주차

목표: 낫선 맛과 컵을 편안하게 경험하고, 쉬운 낫 수유 한 번을 바꿔 봅니다.

1일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
2일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
3일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
4일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
5일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
6일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
7일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	

1주차 확인 · 잘 마신 양보다 편안했던 시간·컵·온도를 찾습니다. 거부하면 그 자리에서 끝내고, 다음에는 양·온도·컵·시간 중 한 가지만 바꿉니다.

생우유 전환 · 2주차

목표: 식사·수면과 아이 반응을 보며 다른 낮 시간으로 천천히 넓힙니다.

8일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
9일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
10일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
11일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
12일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
13일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	
14일	제안 시간·컵	제안량 / 마신 양	식사·유제품과 아이 반응
	날짜	다음 시도에서 한 가지만 바꿀 것	

거부했을 때 선택할 한 가지

- ☐ 양을 줄인다
- ☐ 온도를 바꾼다
- ☐ 다른 열린 컵을 쓴다
- ☐ 배고픔에 지치기 전 시간으로 옮긴다
- ☐ 며칠 쉬고 다시 제안한다
- ☐ 식사 속 유제품과 철분 식품을 점검한다
- ☐ 의료진에게 상담한다

2주 뒤 이어 갈 한 가지 _____