

離乳



梨花女大 醫科大學 小兒科

金 孝 圭

離乳(이유)

젖먹이(嬰兒)가 성장 발육해감에 따라 젖(母乳 혹은 牛乳)만으로는 부족하게된 「카르티」와 영양분을 공급하기 위해서 젖먹이의 소화 능력에 알맞은 음식물을 보충해서 먹이기 시작하여 젖아닌 일반 음식물을 주식으로 먹일 수 있게 될때까지의 過渡期的 嬰幼兒 食生活을 離乳라고 한다.

A. 離乳의 必要性

1. 생후 4~5개월까지는 모체로부터 물려 받은 여러가지 영양소가 어린애 몸에 남아있어 특히 젖(母乳나 牛乳)에 많지 않은 철, 칼슘, 인(磷)등을 보충할 수 있었으나 4~5개월 후에는 체내 저장량이 감소 될뿐 아니라 성장에 따라 그 필요량도 많아지므로 그와 같은 성분을 많이 가진 음식물을 먹이기 시

작해야 한다.

2. 생후 5~6개월이 되면 母乳 분비가 줄어들뿐 아니라 모유가 충분할때나 인공영양을 할때에도 4~5개월 부터는 「카르티」「담백질」「합수탄소」등이 어린애의 성장 발육에 부족하게 되므로 젖 외의 음식물로서 부족한 것을 보충해 주어야 한다.

B. 離乳가 늦어질때

1. 「철분」 부족에서 오는 貧血, 즉 피부가 창백해지고 안색이 지나치게 희어 진다.

2. 「담백질」 부족등 영양장애로 피부의 윤택이 없어지고 근육의 발육이 나빠져 긴장성이 없어질뿐 아니라 피하지방이 적어져서 탄력성도 없어지고 물렁고 여위게 된다.

3. 뼈의 발육이 잘 되지 못하여 體格이 나빠진다.

4. 전염병에 대한 저항력이 낮아

져 감기, 폐염, 결핵, 기타 전염병에 걸리기 쉬운뿐 아니라 또 증한 경과를 가져오며 특히 흥역을 증하게 않게 되어 여러가지 습疹을 일으키기 쉽다.

5. 위장이 약해져서 식욕이 없어질뿐 아니라 소화불량이 되기 쉬우며 사소한 원인으로도 증하고 오래가는 「설사」를 하게되고 여름철에 더위를 먹기 쉽다.

6. 젖의외 판 음식물을 먹기 싫어하고 얼마 젖꼭지에만 매달리게 되어 영양 상태가 더욱 나빠질뿐 아니라 신경 정신 발육이 더디고 나빠져서 잘 놀라고 밤에 잘 자지않고 보채고 울기쉬우며 배만쓰고 얼마에게만 매달리게 되고 혹은 학교나 사회에서도 뒤떨어진 사람이 되기가 쉽다.

2. 離乳期 食物

I. 재료 :

도시에서는 골고루 얻을 수 있으나 농촌에서는 그지방 所産을 몽아 이용하는 것이 편리하고 오히려 합리적인 방법이다.

(1) 살(筋)과 뼈(骨)가되고 血色을 좋게하는 음식물 :

계란, 생선(머루치, 등패, 생선조기, 가제미, 민어, 도미등, 고기(소, 돼지, 닭의간, 살) 콩으로 만든 제품(된장, 간장, 두부, 비지), 우유(기타 우유 제품), 조미료(미미소, 미풍—구루타민산, 조미료)

(2) 消化 吸收를 도와주고 성장 발육을 뒷받침 해주는 식물 :

신선한 채소(당근, 시금치, 열무, 빨간호박, 완두콩, 강남콩, 무우), 과일(도마도, 사과, 귤, 포도) 헤초(미역 기타).

(3) 운동의 資源이 되고 토실도실하게 살찌게 해주는 식물 :

곡물(쌀, 보리, 밀가루 기타 곡분)

감자, 고구마, 호박, 설탕(꿀, 엿기름, 식혜). 기름(참기름, 옥수수기름, 콩기름, 면실유, 폐지기름, 식물성 빠다.)

이상과 같은 여러가지 재료를 골고루 섞어서 소화되기 쉽게 조리하면 이유의 목적에 맞는 영양식이 될 수 있다.

II. 調理에 필요한 주의 :

우리나라 음식물은 대부분이 「이유식」으로는 부적당한 것이므로, 따라서 일반 음식물을 조리할때와는 별다른 연구와 노력이 필요 하다.

즉 이유의 필요성을 확실히 이해한 다음 이유의 목적을 꼭 완수하겠다는 신념과 열성을 가지고 인내와 자신으로 철저히 이유를 실행해 가지 않으면 실패하기 쉬운것이다.

(1) 처음에 먹이는 것은 무엇이던지 부드럽고 연하게 조리하여 消化가 잘 될수있게 해야한다. 잘 익힌다음 으깨고 채반질 하던지 혹은

칼등으로 잘 다져서 만들어야 한다.
(생선, 채소, 감자, 호박, 유류-간, 살등)

(2) 사용되는 재료는 처음에는 펼 수있는데르 한두가지에서 차차 여러가지로 늘이는 것이 좋다.

(3) 「조리법」이나 「조미법」은 어린이의 식성에 만도록 계속 연구해 가야 하며 좋아하는 음식이라도 가끔 종류를 바꾸어 먹어야 한다. 그리고 지나치게 복잡한 조리나 조미보다 간단한 것이 좋다.

(4) 맛(調味)은 잃게(단맛 혹은 짠맛은 어른의 반정도로)하고 자극성 인것은 피해야 하며 지나치게 뜨겁거나 차지 않게 해야 한다.

(5) 깨끗하게 마련해야 한다. 사용하는 재료는 신선하고 깨끗하게 中性洗劑 등으로 잘 씻고 식기 기타 조리에 사용되는 기구도 재료와 마찬가지로 잘 씻고 끓는물에 넣었다가 꺼낸후 사용해야 한다.

조리하는 사람도 손을 깨끗이 비누로 씻어야 하며 장마때나 여름철에는 특히 이와같은 여러가지 점에 조심해야 한다.

D. 離乳를 실시하는 방법

1. 생후 3개월 부터 규칙적으로 젖을 빨리는 습관을 들여두면 드움이 된다.

2. 생후 3~4개월 부터 설탕물, 과즙, 스프등을 차 슷갈로 먹이는 습관을 길러 주는것이 좋다.

3. 생후 4~5개월이 되어 본격적으로 이유를 시작할때 부터는 어린이에게 앞치마를 입히고 깨끗한 마

른 수건과 물수건을 준비해두어 식후에 입주변과 손을 닦아줄 준비를 해두어야 한다.

4. 이유를 시작한 다음에는 매일 계속해서 규칙적으로 음식물을 주도록 해야하고 익숙하지 못한것은 처음부터 많이 주지말고 이유식을 주는 회수도 차차 늘여 가야 한다.

5. 유동식(과즙, 스프)에서 시작하여 반 유동식(으쨌죽, 으개고 쨌발친한 생선, 채소) 고형식(밥, 빵)의 순서로 소화되기 쉽고 먹이기 쉬운 음식에서 부터 하루 한가지씩, 또 한숫가락에서 시작하여 차례차례로 類과 종류를 늘여가야 한다.

6. 이유식을 먹이기 시작할 다음에는 소화가 잘된 동을 누는지, 기분이 좋은지, 체중이 잘 늘어나는지, 식욕이 좋은지, 음식물이 구미에 맞는지, 잘 관찰해 가면서 진행해야 한다.

이상이 있을때는 즉시 개선할 방법을 생각해야 하며 혹은 전문의사나 간호원의 지도를 받아야 한다.

7. 새 음식물을 먹일때는 오전중에 먹여서 밤까지 경과를 잘 관찰하도록 하고 새로운것은 최소 3~4일 간격으로 한가지씩 추가해야하며 새음식을 먹일때 첫날은 대개 잘 먹지 않으므로 단념하지 말고 그 다음날 다시 반복해서 끈덕지게 또 두터가 없이 먹여보도록 해야 한다.

8. 처음에는 식사때마다 이유식을 먼저 먹인다음 것을 빨리게 하고 절차적으로 이유식을 많이 먹게하여 생후 1년 혹은 1년6개월까지는 이유식 만을 먹이고 젖은 빨리지 않도록 해야 한다.

9. 생후 9~10개월 부터는 식사때에 수저를 애기손에 잡혀주고 얼마가 그 손을 잡아주어 식사하게 하여 애기 자신이 식사하는것 같이 해주므로써 장차 혼자서 식사할 수 있는 습관을 길러주도록 하는것이 좋다.

10. 어머니가 분주 할 때에도 식사 시간만은 한가하고 즐거운 기분으로 먹이도록 하는것이 어린애가 유쾌하고 상냥한 여유있는 성격을 가질수 있게되는 바탕을 만들어 주는 길이 된다. 특히 식사때에나 그 전 후에 꾸중하거나 때려서 울리지 말아야 하며 혹은 많은 사람이 쫓여 참견하거나 강요하는 일도 좋지 못한 일이다.

11. 우리나라에서는 이유식을 먹 일때에도 성인의 경우와 마찬가지로 죽이나 밥을 주로 먹이게되는 것이 보통이나 먼저 말한바와 같이 이유의 목적이 「카로리」 「담백질」 「철분」 「칼슘」등을 보충해주는데 있으므로 밥, 죽, 보다 부식을 많이 먹이도록 즉 洋食과 같이 이유식을 마련하고 먹여야 한다.

12. 母乳를 빨든 경우는 물론이고 牛乳로 자라난 경우에도 단백질 특히 동물성 단백질원으로서 우유, 혹은 양유를 많이 먹이도록 해야 한다.

E. 離乳중에 조심해야할 점

1. 설사 : 이유중에 설사를 하게 되면 곧 먹인 음식물을 검토해 보아야 하며 불량한것은 곧 중지하고 조리법이 불완전할 경우에는 개선해야 하며 혹은 음식물의 량을 줄이고 종류를 간단하게 하고 설사가 심할 때

에는 의사의 지시를 받도록 해야 한다.

2. 감기 기타 병중에는 소화 능력이 약해지므로 식사량을 주리는 것이 좋다.

3. 이유시기가 늦어진때 특히 늦이 지난다음에 이유를 시작할 경우에 흔히 젖만 찾고 음식물을 잘 먹지 않을때가 많으나 이러한때는 즉시 젖빨리는것을 끊지하고 약간 무리하게라도 이유식을 먹이도록 힘써야 한다.

4. 여름철 특히 장마철에는 이유에 특별한 조심을 해야 한다. 흡수 더우면 식욕도 없어지고 소화도 잘 안되므로 여름아이는 시원하게 걸려야 한다. 여름철 특히 장마때는 매일 목욕을 시키고 하루에도 여러번 잘 마른 옷으로 갈아 입혀서 어린애 피부가 언제나 깨끗하고 눅눅하지 않게 해주어야 한다. 또 흡수 더운시간에는 그늘에서 물 장난을 하게 해주면 좋은 피서법이 될 수 있다.

여름철 특히 장마때는 세균이 번식하기 쉬우므로 음식물이 상하지 않게 잘 보관해야 하며 식기도 잘 소독해야 한다.

종전에는 여름철에는 이유를 하지않아야 한다고 했지만 이상과 같은 여러가지 주의를 잘 지켜서 조심성 있게 이유를 실시하면 이유시기들 놓치지 않고 어린애의 성장과 발육을 원만하게 할 수 있을 것이다. 그러나 가정형편 기타로 어려움이 많을 때에는 이유시기를 가을철로 미루는것이 불가피 할 것이다.

끝으로 간단한 離乳食單의 원칙표를 소개 하겠다.

