

# 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 | 짠맛·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·처짐은 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.