

이유식을 시작하신다구요?

매일유업 영양과학연구소



●이유식이란 무엇이며 왜 필요한 걸까요?

이유(離乳)란 '젖을 떼다'라는 의미이며 젖이나 젖병을 떼기 위한 과정으로써 모유나 조제분유를 제외한 아기가 먹을 수 있는 모든 것을 이유식이라 합니다. 그리고 같은 우유라도 젖병을 사용하지 않고 컵으로 아기에게 마시게 한다면 이유식이 될 수 있습니다.

즉 모유 또는 분유를 통해 영양 공급을 하는 아기들에게 유동식을 벗어나 고형식의 음식형태를 공급하면서 증가되는 영양 필요량을 보충하고 점차 젖을 빨거나 젖병을 빼는 것을 떼게 하는 의미입니다. 그렇다면 아기에게 최상의 영양 공급원이라는 모유나 영양 밸런스가 잘 맞추어져 있다는 조제분유만 먹으면 되지 이유식은 왜 필요한 걸까요?

첫째, 수유로만 영양섭취를 하던 아기는 생후 3~4개월이 지나면서부터 에너지 필요량이 눈에 띄게 증가하게 됩니다. 한 예로 생후 6개월에 체중이 9kg인 아기가 하루에 필요한 단백질은 약 14g입니다. 이 단백질을 모유로 공급하려면 아기는 하루에 적어도 1,200ml가량이나 되는 모유를 마셔야 합니다. 그러나 만약 영양밀도가 높은 육류를 일부 단백질의 공급원으로 교체한다면 육류 70g으로 충분한 단백질의 섭취가 가능하게 됩니다.

즉 모유나 분유보다 수분이 적어 영양밀도가 높은 반유동식·반고형식 식품을 통해서 아기의 영양 필요량을 만족시킬 수가 있는 것입니다.

둘째, 신생아는 액체만을 빨고 삼킬 수 있지만 생후 4개월경이 되면 밀어내기 반사(혀를 내밀면서 빠는 반사적인 습관)가 소실되면서 씹고 삼키는데 필요한 신경과 근육이 발달하고 식품의 다양한 맛

과 색을 감지할 수 있게 됩니다. 고형식을 받아들이는 기술이 발생하는 시기인 생후 4개월에서 6개월 사이에 이 기술을 얻지 못하면 그 이후에는 더 어려워집니다. 따라서 반유동식이나 반고형식의 이유식을 통해 손가락으로 떠먹이는 훈련을 시켜야 합니다. 그밖에 모유나 조제분유라는 음식 외에 새로운 식품의 세계를 경험하게 되어 앞으로의 올바른 식습관을 길러 주며 다양한 식품을 섭취함으로써 소화기능의 발달을 촉진시켜줍니다.

●이유식은 언제 시작하는 것이 좋을까요?

아기는 생후 3개월이 지나야 모유나 조제분유 이외의 식품들을 소화할 수 있는 소화기능을 갖치게 되므로 그 이전에 이유식을 시작하는 것은 무리입니다. 그러나 너무 늦게 시작하면 이유식이나 일반음식을 잘 먹지 않으려 할 수 있고 또한 성장발달에 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다. 그러므로 아기의 소화 상태나 건강상태가 양호할 때 무리없이 시작해 보고 양호하지 못하다면 1, 2개월 정도 뒤로 미루었다가 시작하는 것이 좋습니다.

아기가 다음과 같은 상황을 만족한다면 이유식을 시작해도 좋을 것입니다.

- 보통 체중이 출생시의 2배가 되는 생후 3~4개월, 늦어도 6개월에는 시작
- 1일 수유횟수가 계속 7~8회 이상 될 때
- 하루 수유량이 1,000ml를 넘을 때
- 모유가 부족하여 젖이 나오지도 않는 유방에 매달려 아이가 보챌 때
- 1~3일에 1회 정도로 배변 횟수가 적을 때(생리적 변비)
- 가족이 식사하는 모습에 아기가 흥미를 가지며 자신도 먹으려 할 때, 이유식을 시작하면 좋습니다.