

# “젖병 안녕!” ... 우리 아이 젖병 떼기

젖병을 떼야 할 시기가 한참 지났는데도 여전히 젖병에 우유를 담아 먹는 것을 고집하는 아이들이 있다. 젖병에 대한 집착이 길어지면 치아 건강은 물론 영양 측면에도 부정적 영향을 미친다. 젖병을 빼는 행동은 정서적인 부분과 깊은 관련이 있으므로 젖병 떼기는 최대한 자연스럽게 진행해야 한다.

임신 출산 육아 잡지 '앙주' (ange.co.kr)에 따르면 젖병은 돌 전후 떼는 것이 일반적이며 늦더라도 18개월쯤에는 끊어야 한다. 하지만 돌 무렵부터 아이는 자기주장이 생겨 젖병 떼기가 만만치 않다. 그렇다고 젖병에 대한 지배권이 아이에게 넘어가버리면 젖병 떼기는 더욱 어려워진다.

### STEP 1 생우유로 바꾸기

아이가 돌이 지났다고 하루아침에 젖병을 끊기는 쉽지 않다. 순조롭게 끊기 위해 서는 컵으로 먹는 연습을 시켜보자. 생후 6개월부터 물이나 분유를 한 모금씩 컵으로 먹여보고, 생후 9개월부터는 컵으로 먹이는 연습을 본격적으로 시도해본다. 돌 무렵이 되면 생우유로 바꾸며 모자란 영양은 이유식으로 보충한다.

### STEP 2 좋아하는 색깔의 캐릭터 컵 사용하기

생후 9개월이 되면 컵을 질 수 있고 무엇이든 혼자 하려고 하므로 스스로 마시게 해 본다. 빨대컵이나 알록달록 예쁜 캐릭터 컵 등으로 아이의 마음을 사로잡는 것도 방법이다.

### STEP 3 거부 심하면 1-2주 후 재시도하기

아이가 젖병 떼기를 완강하게 거부하면 1-2주 후에 다시 시도하는 것이 좋다. 너무 강압적으로 하면 아이에게 심리적인 부담감을 줄 수 있으므로 자연스럽게 천천히 바꾸는 것이 좋다. 아이가 밥도 안 먹고 계속 보채면 마음이 약해져 젖병을 다시 물리곤 하는데 눈 딱 감고 3일



만 참아보자. 아이는 미련 없이 젖병을 잊게 될 것이다. 고집이 센 아이는 시간이 더 걸리기도 하지만 평균 1-2주 정도면 가능하다.

### STEP 4 적절한 보상과 칭찬하기

젖병 떼기에 대한 보상을 해준다 말귀를 알아듣는 아이라면 적절한 보상을 해주는 것도 한 방법. “젖병은 아기들이나 쓰는 거야. 컵으로 먹으면 엄마가 주스 줄게!” 라고 아이에게 보상을 제시하면 어느 정도 효과를 기대할 수 있다. 컵으로 먹기를 독려하고 성공했을 때는 반드시 칭찬한다.

### STEP 5 아이와 함께 젖병 버리기

“젖병 안녕!” 하면서 아이가 보는 앞에서 젖꼭지를 자르거나 젖병을 휴지통에 버린다. 이렇게 작별 의식을 치르면 젖병에 대한 미련이 사라진다. 찢어진 젖꼭지를 아이에게 보여주며 “젖꼭지가 찢어졌지? 그러니 이제부터 젖병 대신 컵에 담아 먹어야 해!” 하면서 컵에 우유를 담아 준다.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

## HOWARD DRUGS

· 깨끗한 시설 · 저렴한 가격 · 친절한 서비스

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문

세리토스, 실비치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험  
\*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경  
Pharm.D.  
Board Certified  
Pharmacotherapy  
Specialist



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

**하워드 약국**  
**562-866-6011**

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

## JSK 건축, 플러밍



물  
새  
요  
:

Lic #1049049 **재해복구 전문업체**

**제이킴**

**714.249.5469**

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

# UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터  
Tennis Elbow 시술센터



- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와  
진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



**UNICARE**  
SURGERY CENTER

**714-332-5000**

1741 W. Romneya Dr. #B, Anaheim, CA 92801