

생후 18 개월 아기 Your Toddler at 18 months

본양식을 작성하시고 공중 보건 간호사에게 제출하십시오.

부모/보호자 이름: Parent/Guardian Name:	
아기 이름: Baby's Name:	
아기 생일: Baby's Date of Birth:	
체중: Today's Weight:	그램 grams
신장: Today's Length:	센티미터 cm

아기의 건강 Healthy Toddler	예 Yes	아니오 No
귀하의 아기에게 모유수유를 하십니까? Does your toddler breastfeed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
귀하의 아기는 매일 500 mL (750 mL 이하의 양) 의 균질우유(지방도 3.25%)를 먹습니까? Does your toddler drink about 500 mL (and no more than 750 mL) of homogenized (3.25%) cow's milk daily?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
귀하의 아기는 가족들과 같이 식사하십니까? Does your toddler eat meals with the family?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
귀하께서는 하루에 두 번 유아용 불소함유 치약으로 아기의 치아를 칫솔질을 해 주십니까? Does your toddler have his/her teeth brushed 2 times a day with fluoride toothpaste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

--다음 페이지로--

생후 18 개월 아기- 건강 팁들

Your Toddler at 18 months - Health Tips

건강한 수유

- 모유는 생후 만 2 세까지의 아기에게 최상의 음식입니다. 적은 양이라도 좋습니다.
- 모유수유를 하지 않는 아기는 매일 500 – 750 mL 의 균질 우유(지방도 3.25%) 를 먹어야 합니다. 아기가 750 mL 이상의 우유를 먹으면 배가 불러 다른 건강한 고형 음식을 못 먹을 수 있습니다.
- 아기가 가족들과 같이 식사하는 것이 좋습니다. 아기와 같이 식사하면서 대화를 나누도록 합니다.
- 아기가 새로운 음식을 즐기고 먹는 법을 배우도록 아기에게 가족들이 먹는 것과 동일한 음식을 먹여 주십시오. 새로운 음식을 아기에게 반복하게 자주 먹여 주는 것이 필요합니다.
- 아기의 식욕이 하루하루 달라지는 것은 정상적인 현상입니다. 아기가 배고픈지 배부른지 보내는 신호를 잘 살펴보고 먹여 주십시오. 이것은 아기가 배고픈지, 배부른지를 알려주는 내부 신호를 인지하고 건강한 식습관을 기르는 데 도움이 됩니다.

건강한 미소

- 충치를 유발하는 충치균을 예방하기 위해 매일 두 번 쌀알 크기 정도의 불소함유 치약으로 아기의 치아를 닦아 줍니다.
- 한달에 적어도 한번 아기의 입술을 울리고 새로운 치아가 나는지, 차아에 흰색 점이나 갈색 점이 있는지 체크해 줍니다.
- 아기가 뚜껑이 없는 일반 컵으로 음료를 마시도록 합니다. 아기가 식사 사이에 목마르면 물을 먹입니다. 아기에게 치아에 붙지 않는 건강한 간식을 줍니다.
- 아기가 음료나 간식을 자주 먹으면 충치가 생길 수가 있습니다. 우유, 과일 주스와 당분이 들어 있는 음식이나 음료는 모두 충치를 유발할 수 있습니다.

아기의 안전

- 만 2 세 미만의 아기는 제품의 체중과 신장 제한을 넘지 않는 이상 반드시 차량 정면을 향하도록 설치한 카시트에 앉혀야 합니다. 만 2 세 이상의 아기는 차량 정면을 향하도록 설치한 카시트에 앉힙니다.
- 아기가 돌아다니기 시작하면 아기를 보호하기 위해 안전한 집안 환경을 만드십시오. <아기의 첫걸음>(Toddlers First Steps)이나 프레이저 보건부 '좋은 시작'(Best Beginnings) 웹사이트를 방문하여 안전한 집안 환경을 만드는 다양한 방법을 배우십시오.
- 공중 보건 간호사에게 금연에 관한 도움을 구하고 집안과 자동차 안에 담배 연기 없도록 하십시오.

건강한 성장

- 아기들은 혼자 노는 것을 좋아합니다. 아직 남과 물건을 나누는 것을 배우는 중입니다. 아기들은 활발하게 노는 시간을 좋아하고 또한 필요로 합니다. 아기가 공을 던지는 놀이나 놀이터에서 노는 등 활발한 놀이활동을 매일 할 수 있도록 하십시오. 음막 감상, 손가락 그림을 그리기, 크레용으로 낙서하는 것은 모두 아기 학습 능력의 향상에 도움이 됩니다.
- 텔레비전, 스마트폰, 컴퓨터와 기타 영상 시청 활동을 만 2 세 이하의 아기에게 권장하지 않습니다.
- 아기와 같이 책을 읽으십시오. 도서관에 가면 아이들이 좋아하는 책들을 많이 찾을 수 있습니다.
- 아기가 말을 배우는 것을 도와주기 위해 아기와 대화할 때 매일 하나 혹은 두 개의 새로운 어휘를 첨가하는 것이 좋습니다. 아기가 말을 배우는 것에 대해 염려된다면 해당지역의 보건센터에 전화해서 문의하실 수 있습니다.
- 아기의 청력은 변화될 수 있습니다. 만약 아기가 소리에 반응을 안 보인다면 해당 지역의 공공 보건 시설에 연락하면 무료 청력 검사를 받을 수 있습니다.

가족 중에 안과 질환이 있거나 아기의 시력에 대해 염려된다면 아기 만 3 세 혹은 그 이전에 안과 검진을 받도록 하십시오.

유용한 정보

- 8-1-1 에 전화하시면 간호사나 영양사에게 상담을 받으실 수 있습니다.
- 웹사이트 주소: Bestbeginnings.fraserhealth.ca
Healthyfamiliesbc.ca



생후 18 개월 아기 Your Toddler at 18 months

아기의 안전 Safe Toddler

	예 Yes	아니오 No
귀하께서는 아기를 차에 태울 때 카시트에 앉히십니까? Is your toddler placed in a car seat in the car?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
귀하의 아기는 언제나 보살펴 주는 사람이 있습니까? Is your toddler supervised at all times?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
귀하의 아기는 담배를 피우는 사람과 시간을 보냅니까? Is your toddler spending time with anyone who smokes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

아기의 성장과 발달 Growth and Development

	예 Yes	아니오 No
귀하의 아기는 3 개 이상의 블록을 쌓을 수 있습니까? Does your toddler stack 3 or more blocks?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
귀하의 아기는 또래 아이들 처럼 걷고 뛰고 기어오릅니까? Does your toddler walk, run and climb like other children their age?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
귀하의 아기는 10-20 개의 단어를 말할 수 있습니까? Does your toddler say 10 - 20 words?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
귀하의 아기는 “인형을 가져 오세요”, “엄마한테 공을 주세요” 등 간단한 지시문을 알아듣습니까? Does your toddler follow simple directions such as “get your doll” or “give mommy the ball”?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
귀하의 아기는 무엇을 원하는지를 단어들로 의사표현할 수 있습니까? Does your toddler use words to ask for what they need or want?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
귀하의 아기는 청력 이상이 있습니까? Does your toddler hear well?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

