



# 아토피피부염 관리와 이유식 잘하기

- 삼성서울병원 환경보건센터

A close-up photograph of a baby's legs and feet resting on a soft, white, fluffy rug. The baby is wearing a white diaper. The text is overlaid on the left side of the image.

지켜주고 싶은 내 아이의 피부...

아토피피부염 예방과 관리를 위해

이유식은 어떻게 시작하는 것이 좋을까요?

# 이유식의 시작



1

만 4-5개월부터는  
모유나 분유만으로 성장에 필요한  
모든 영양분을 섭취하기가 힘들기 때문에,  
이유식을 통해 다양한 음식을  
보충하는 것이 필요합니다.



2

쌀미음으로 시작하여  
한 가지씩 음식을 추가하며  
아기에게 별다른 증상이나  
변화가 있는지 관찰합니다.



3

아기의 성장상태에 따라  
이유식 도입 시기가 조금씩 차이가 있을 수 있으며,  
개월 수에 따른 이유식 단계를 참고하세요.

# 개월 수에 따른 이유식 단계

만 4~5개월

만 5~6개월

만 7~9개월

쌀미음

이유식의 **처음 1~2주**는  
쌀미음으로 시작합니다.

채소미음

**쌀미음 이후에는 채소미음**을 시작합니다.  
**담색채소부터 먼저 시도**하고,  
녹황색채소는 이후에 시도하세요.

- 담색채소 : 고구마, 감자, 애호박, 단호박, 무우, 양배추, 배추, 브로컬리, 콜리플라워, 양파, 셀러리, 오이, 청경채 등
- 녹황색채소 : 시금치, 상추, 깻잎, 부추, 쑥갓, 근대, 아욱, 피망, 해조류, 버섯류 등



# 개월 수에 따른 이유식 단계

만 4~5개월

만 5~6개월

만 7~9개월



소고기+채소

철분보충을 위해 만 5~6개월 부터는  
**매일 소고기를** 섭취합니다.

닭고기+채소

두부+채소

과일

**제철 과일을** 위주로 하되, 신맛이 나는 과일은  
이유식 중·후기에 섭취합니다.

- 초기 : 사과, 배, 바나나, 감(홍시) 등
- 중·후기 : 딸기, 포도, 귤, 키위, 토마토 등  
신맛이 나는 과일 섭취

# 개월 수에 따른 이유식 단계

만 4~5개월

만 5~6개월

만 7~9개월



생선류+채소

흰살 생선을 먼저 시도하고,  
등푸른 생선은 이후에 시도하세요

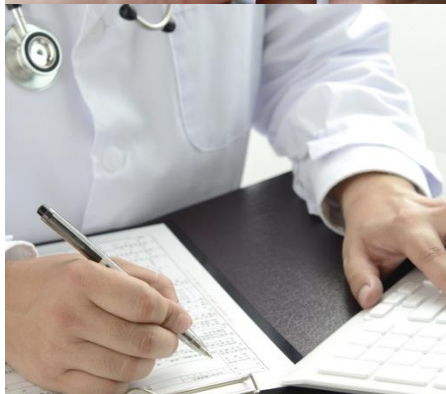
- 흰살 생선 : 대구, 조기, 갈치, 준치, 명태, 병어, 가자미, 민어, 농어, 광어, 도미 등
- 등푸른 생선 : 고등어, 삼치, 꽁치, 연어, 가다랑어 등

# 이유식 진행 시 주의사항



1

이유식 섭취 후 **약 3~5일 정도** 구토, 변(설사), 두드러기, 피부 발진 등의 증상을 관찰한 후에 **아무런 이상이 없으면 다른 식품을 시도**합니다.



2

특정 식품을 먹었을 때, 입가에 알레르기 증상을 보이면  
입 주변에 그 식품을 묻히지 않고 소량 먹여보고  
그래도 반응을 보인다면  
일단 그 음식은 중단하고 이후 이유식 진행에 대해  
소아청소년과 의사와 상담하시기 바랍니다.



우리 아이들의 건강한 삶을 기원합니다.

감사합니다