

개월별 성장 발달

생후 0개월에서 1개월

생후0개월에서 1개월의 두뇌 발달1. 감각운동과 관련한 뇌 피질 발달이 두드러지며, 오감자극을 통해 뇌의 시냅스들이 정교하게 연결망을 만들어간다.

생후0개월에서 1개월의 두뇌 발달2. 신경발달이 부분적으로 이루어지므로 파악반사, 모로반사 등 반사행동이 많이 나타난다.

생후0개월에서 1개월의 신체 발달1. 생후 일주일간 땀과 오줌, 태변 등이 배출되며 체중이 200~300g 정도 줄어든다.

생후0개월에서 1개월의 신체 발달2. 거의 하루 종일 잠을 잔다. 특히 생후 일주일간은 16시간 이상 잠을 자는 게 보통이다.

생후0개월에서 1개월의 신체 발달3. 머리를 주로 한쪽으로 돌린 채 누워 있다.

생후0개월에서 1개월의 정서 발달1. 사회적 웃음이 아니라 얼굴 근육이 자동으로 움직이는 배내웃음을 짓는다.

생후0개월에서 1개월의 정서 발달2. 울음으로 배고픔이나 배변, 불편감을 표현한다.

생후0개월에서 1개월의 정서 발달3. 생후2주 즈음이면 사람 목소리와 일반 소리를 구분하면서 사람 목소리를 더 좋아한다.

생후1개월에서 2개월

생후1개월에서 2개월의 두뇌 발달1. 후각과 촉각 등 원시적 감각과 관련한 뇌신경 발달이 활발하다. 엄마의 젖냄새나 스킨십을 통해 후각과 촉각을 자극하면서 뇌를 발달시켜 나간다.

생후1개월에서 2개월의 두뇌 발달2. 희미하게 사물을 볼수 있을 정도로 시력이 발달해 약 15cm 앞에 있는 흑백모빌은 볼수 있다.

생후1개월에서 2개월의 신체 발달1. 희미하게나마 사물을 볼 수 있고, 눈동자가 움직이는 사물을 따라갈 수 있을 정도로 시력이 발달한다.

생후1개월에서 2개월의 신체 발달2. 엎드려 놓으면 얼굴을 들려고 하나 곧 고개를 숙인다. 숨을 쉬기 위해 바닥에 턱을 댄 채 고개를 돌린다.

생후1개월에서 2개월의 신체 발달3. 잠깐동안 팔랑이를 쥐고 있다.

생후1개월에서 2개월의 정서 발달1. 사람 목소리를 들으면 소리가 나는 쪽을 보며 반응한다.

생후1개월에서 2개월의 정서 발달2. 울음 외에 목구멍에서 나는 소리와 웅얼이로 소통을 시작한다.

생후3개월에서 4개월

생후3개월에서 4개월의 두뇌 발달1. 청각이 발달해 소리에 더욱 민감해진다.

생후3개월에서 4개월의 두뇌 발달2. 시각능력을 주관하는 후두엽의 성장이 활발해져 엄마 아빠와 눈맞춤을 하는 횟수가 늘어나며, 색깔을 구분한다.

생후3개월에서 4개월의 두뇌 발달3. 엄마 목소리에 더 민감하게 반응하고, 엄마가 안아줬을 때 더 편안해하는 등 조금씩 엄마를 알아본다.

생후3개월에서 4개월의 신체 발달1. 엎드려놓으면 머리를 드는 시간이 점점 늘어4개월 무렵이면 20초 이상 들고 있다.

생후3개월에서 4개월의 신체 발달2. 안아올릴 때 뒷머리를 받쳐주지 않아도 될 만큼 목을 가른다.

생후3개월에서 4개월의 신체 발달3. 빠르면 백일 전에 뒤집기를 시작한다. 엎드린 자세에서 바로 누운 자세로 뒤집기를 시작한다.

생후3개월에서 4개월의 신체 발달4. 자기 손에 관심이 생겨 입으로 가져가 탐색하면서 논다.

생후3개월에서 4개월의 정서 발달1. 웅얼이에 소리를 내거나 열러주면서 반응하면 아이도 몸을 움직이며 호응한다.

생후3개월에서 4개월의 정서 발달2. 울고 있을 때 다른 사람이 말을 걸면 잠시 울음을 멈추며 반응을 보인다.

생후3개월에서 4개월의 정서 발달3. 친숙한 주변사람이 화를 내거나 다정하게 부르는 음성을 구분한다.

생후5개월에서 6개월

생후5개월에서 6개월의 두뇌 발달1. 기억력이 발달해 그림책에서 본 그림을 약2주 후에도 기억한다.

생후5개월에서 6개월의 두뇌 발달2. 생후6개월 무렵이면 대상영속성 발달이 시작되어 눈앞에 있는 장난감을 손수건으로 가리면 당황하면서 찾으려 한다.

생후5개월에서 6개월의 신체 발달1. 아이를 안아서 앉히면 물건을 잡기 위해 몸을 앞쪽으로 굽힌다.

생후5개월에서 6개월의 신체 발달2. 뒤집기가 익숙해지고 배밀이를 시작한다. 점점 동작이 익숙해지면 무릎을 굽혀 기어 나가고, 방향 감각이 좋아진다.

생후5개월에서 6개월의 신체 발달3. 눈으로 본 물건에 손을 뻗어 잡는 눈과 손의 협응이 시작된다. 초반에는 두 손을 함께 움직이다가 점차 한손으로 잡는다.

생후5개월에서 6개월의 정서 발달1. 정서가 좀 더 분화되면서 불쾌하다는 느낌이 분노와 공포 혐오 등의 기분으로 다양해진다.

생후5개월에서 6개월의 정서 발달2. 화난표정과 기쁜 표정을 구분해 반응하며, 엄마의 표정이나 말투를 읽을 수 있다.

생후5개월에서 6개월의 정서 발달3. 기분이 좋을 때는 활짝 웃으며 감정을 확실하게 표현한다.

생후7개월에서 8개월

생후7개월에서 8개월의 두뇌 발달1. 생후8개월 전후부터 인지능력과 정서에 가장 중요한 영향을 미치는 전두엽 발달이 두드러진다. 아이와 부모 사이의 안정된 애착은 전두엽의 활성화를 돕는다.

생후7개월에서 8개월의 두뇌 발달2. 모국어에서 사용하지 않는 음을 구별할 만큼 언어에 대한 민감성이 높아진다.

생후7개월에서 8개월의 신체 발달1. 두 손으로 바닥을 짚고 몸을 지탱한 채 혼자 앉을 수 있다. 점차 손을 떼고 물건을 잡으려 하거나 손을 뻗면서 노는 등 손 움직임이 활발해진다.

생후7개월에서 8개월의 신체 발달2. 발로 몸을 밀면서 1m 정도 나아가기도 하고, 점차 기기에 익숙해지면서 다양한 자세로 기어 다닌다.

생후7개월에서 8개월의 정서 발달1. 주변 어른에게 안아달라고 손을 뻗는 친사회적 행동을 보인다.

생후7개월에서 8개월의 정서 발달2. 엄마와 함께 노는 재미를 알아 더 놀아달라고 조르기도 한다.

생후7개월에서 8개월의 정서 발달3. 자신이 어떤 행동을 했을 때 사람들이 웃음을 터뜨리면 그 행동을 계속하려 한다.

생후9개월에서 10개월

생후9개월에서 10개월의 두뇌 발달1. 작업 기억력(정보를 잠시동안 뇌 속에 보관해 필요할 때 문제를 해결함)이 발달해 모방이 더욱 늘어난다.

생후9개월에서 10개월의 두뇌 발달2. 자신의 이름을 기억해 누군가 부르면 반응하고, 행동을 따라한다. 엄마 말투나 목소리 톤을 기억했다가 반응하는 것도 이와 관련이 있다.

생후9개월에서 10개월의 신체발달1. 누워있다가 혼자 고기에 다니다가 많아서 노는 등 행동이 자연스럽게 연결되어 이루어진다.

생후9개월에서 10개월의 신체발달2. 기다가 방향을 바꾸어 기어나는 등 조절 능력이 좋아진다.

생후9개월에서 10개월의 신체발달3. 두손을 모으거나 손뼉을 치고'곤지곤지'를 따라하는 등 손 놀이가 활발해진다.

생후9개월에서 10개월 정서 발달1. 엄마가 안돼"라고 하면 알아차리고 행동을 멈추거나 눈치를 본다.

생후9개월에서 10개월 정서 발달2. 음악을 들으면 흔드는 몸짓을 하거나 손동작으로 신나는 기분을 표현하기도 한다.

생후9개월에서 10개월 정서 발달3. 억양이나 목소리 크기를 달리하면서 감정을 표현한다.

생후11개월에서 12개월

생후11개월에서 12개월의 두뇌발달1. 생후12개월 무렵 뇌무게가 급격히 늘어 약1kg 정도 된다(출생 시약350g).

생후11개월에서 12개월의 두뇌발달2. 언어능력이 발달해 의미 있는'첫말'을 하기 시작한다. 보통은 주 양육자인"엄마"나"아빠" 부르는 경우가 많다.

생후11개월에서 12개월의 두뇌발달3. 점차 사물과 그 이름을 연결해 나가며 인지능력이 발달한다.

생후11개월에서 12개월의 신체발달1. 손을 잡아주면 한발씩 떼거나 물건을 잡고 몇 걸음 걷

는다.

생후11개월에서 12개월의 신체발달2. 빠르면 걸음마를 시작해 혼자서 몇 걸음 뛴다.

생후11개월에서 12개월의 신체발달3. 엄지와 검지를 사용해 핀셋으로 쥐듯이 물건을 들어 올릴 수 있다.

생후11개월에서 12개월의 신체발달4. 바퀴가 달리거나 형태가 둥근 장난감을 굴리면 잡아서 다시 누른다.

생후11개월에서 12개월의 정서 발달1. 주변에 또래나 큰아이가 있으면 관심을 보이기 시작한다.

생후11개월에서 12개월의 정서 발달2. 인사하기, 고개 가로챌기, 손가락으로 원하는 것 가리키기 등 몇 가지 몸짓언어를 사용해 의사소통을 한다.

생후13개월에서 15개월

생후13개월에서 15개월의 두뇌발달1. 걷기에 점차 익숙해지면서 전신운동을 통해 대뇌피질과 소뇌의 발달이 촉진된다.

생후13개월에서 15개월의 두뇌발달2. 기억력이 꾸준히 향상되면서 어른의 억양과 새로운 단어의 모방이 활발해진다.

생후13개월에서 15개월의 두뇌발달3. '무엇'이나 '누구' 등으로 사용하는 질문에 대한 이해력이 생겨"뭐 줄까?"라고 물으면 손가락으로 가리키거나 대답한다.

생후13개월에서 15개월의 신체발달1. 대부분의 아이가 걷기를 시작하고 무렵 걷기 시작한 아이는 이제 두 팔을 휘저으며 몸 움직임이 섬세해져 뒤통거림이 줄어든다.

생후13개월에서 15개월의 신체발달2. 돌이 지나면 크레파스나 색연필을 쥐고 그리기를 시도한다. 손에 힘을 주어 송이에 점을 찍거나 왔다갔다 하는게 대부분이다.

생후13개월에서 15개월의 정서 발달1. 걷기와 손놀림이 능숙해지면서 자신감이 높아지고 의기양양한 기분을 느낀다.

생후13개월에서 15개월의 정서 발달2. 독립심이 생기는 한편 아직 할 수 있는 일이 적고, 분리애에 대한 불안으로 엄마에게 칭얼대거나 퇴행현상을 보이기도한다.

생후16개월에서 18개월

생후16개월에서 18개월의 두뇌 발달1. 4개월 전에 한 놀이도 기억할 만큼 인지능력이 발달한다.

생후16개월에서 18개월의 두뇌 발달2. 기억력이 발달하면서 조금씩 이야기의 연결을 이해하게 된다. 아이의 일상과 관련한 생활 그림책을 보여주면 관심을 보인다.

생후16개월에서 18개월의 두뇌 발달3. 그림과 실제 사물을 짝지을 수 있다.

생후16개월에서 18개월 신체발달1. 걷기에 익숙해져 몸의 균형감이 좋아지고, 빠른 아이는 18개월부터 뛰기도한다.

생후16개월에서 18개월 신체발달2. 엄마손이나 난간을 잡고 계단을 오를 수 있다.

생후16개월에서 18개월 신체발달3. 소근육 협응력이 좋아져 자신이 원할 때 물건을 집거나

내려놓는다.

생후16개월에서 18개월 신체발달4. 공을 던질 수 있으나 아직 힘 조절이 미숙하다.

생후16개월에서 18개월의 정서 발달1. '나'에 대한 개념이 발달하면서 고집이 세고, 무엇이든 혼자 해보려는 시도가 늘어난다.

생후16개월에서 18개월의 정서 발달2. 자신의 욕구에 비해 신체조절 능력이나 인지능력이 부족해 자주 좌절감을 느끼고, 이로 인한 떼쓰기나 짜증이 자주 나타난다.

생후19개월에서 24개월

생후19개월에서 24개월의 두뇌발달1. 언어영역을 관장하는 브로카 영역이 급속히 성장하며 어휘가 폭발적으로 늘어난다.

생후19개월에서 24개월의 두뇌발달2. '나'와'너'의 차이점을 이해한다. 예를 들어 엄마가 과자를 주며"너 먹어"라고 하면 자신이 먹는다.

생후19개월에서 24개월의 두뇌발달3. 생후 24개월 무렵이면 '~척하기'가 가능할 정도로 인지능력이 발달해 간단한 역할놀이를 할 수 있다.

생후19개월에서 24개월의 신체발달1. 빨리 걷다가 뛰어다니는 시기. 활동 반경이 넓어지고 운동능력도 더욱 발달한다.

생후19개월에서 24개월의 신체발달2. 생후20개월 무렵이면 뺨뽐뽐 영성하긴 하지만 동그라미를 그릴 수 있다.

생후19개월에서 24개월의 신체발달3. 두 돌 무렵이면 손목의 조절 능력이 발달해 문고리를 잡고 돌려서 문을 열 수 있다.

생후19개월에서 24개월의 정서 발달1. 감정이 풍부하고 표현도 확실해진다. 특히 자기주장이 강해"안 돼"라는 말에 매우 격렬하게 반항한다.

생후19개월에서 24개월의 정서 발달2. 아직 정서조절능력이 부족해 한번 떼쓰기 시작하면 쉽게 가라앉지 않고, 간혹 폭발적 떼쓰기가 나타나기도 한다.

생후1개월에서 2개월 돌보기

생후1개월에서 2개월 발달 포인트1. 하루가 다르게 성장하는 시기이다. 생후1개월이 되면 태어난 때에 비해 체 중은1kg 이상 늘고 키도 평균3~4cm 정도 자란 상태이다. 순조롭게 자라는 아이라면 하루 평균 체중이30g 이상 증가한다. 그러나 이는 평균 수치이며, 아이의 성장에는 개인차가 있으므로 건강 상태를 체크하는 것이 더 중요하다.

생후1개월에서 2개월 발달 포인트2. 시각이 발달해 모빌을 볼 수 있다

어둡고 밝은 것만 겨우 구별하던 아이가 이제는 희미하게 사물을 볼 수 있을 정도로 시력이 발달한다. 움직이는 것을 쫓아 눈동자를 따라가는 것은 그만큼 시력이 발달했다는 증거. 따라서 이때부터 모빌을 달아주면 좋다. 단, 아직 색을 구별하지 못하고 사물의 윤곽도 뚜렷하게 볼 수 없으므로 단순한 모양의 흑백 모빌이 적당하다. 아이의 시력은 약15cm 앞에 있는 사물을 볼 수 있을 정도이기 때문에 모빌은 아이 눈 가까이에 달아준다.

생후1개월에서 2개월 발달 포인트3. 웅얼이를 시작한다. 아이는 무엇인가 불편하거나 배가 고

프면 바로 울음을 터뜨리는데, 생후1개월이 넘으면 젖을 먹고 나서 만족해 웃는 듯한 표정을 짓기도 하고, 가끔은'아', '우' 등 의미없는 소리(옹알이)를 내뱉기도 한다.

생후1개월에서 2개월 발달 포인트4. 배냇웃음을 짓는다. 생후2개월 무렵까지 아이가 빙그레 웃는 미소를 배냇웃음이라고 한다. 기분이 좋아 보이거나 엄마를 향해 웃는 것 같지만, 이 시기의 웃음은 정서적이거나 사회적인 웃음이 아니라, 얼굴 근육이 저절로 움직이는 생리적 웃음. 그러나 배냇웃음은 마치 엄마에게"나를 사랑해주세요"라는 메시지를 보내며, 초기 애착형성에 매우 중요한 역할을 한다.

생후1개월에서 2개월 발달 포인트5. 잠깐동안 머리를 들기도 한다. 아직 목을 가누지 못하지만 점점 목에 힘이 생겨 엎드려놓으면20초 정도 머리를 들기도 한다. 약50%의 아이는 일시적으로 45도까지 목을 들어 올린다.

생후1개월에서 2개월 돌보기 포인트1. 기저귀 발진과 땀띠를 예방한다. 땀구멍이 발달해 더위를 느끼면 땀을 흘리기 시작한다. 이때부터 땀띠나 기저귀 발진 습진 등의 피부염이 생기기 시작하므로 평상시 옷을 얇게 입히고 서늘하면 한 겹 더 입혀 관리한다. 소변을 본 후에는 부드러운 가제 손수건을 미지근한 물에 적셔 성기와 엉덩이를 닦아준다. 새 기저귀를 채워주기 전에 잠시 벗겨놓아물기를 말린다. 땀이 나서 짓무르기 쉬운 목, 겨드랑이, 사타구니 등 살이 접히는 부위는 파우더를 발라 보송보송하게 유지한다.

생후1개월에서 2개월 돌보기 포인트2. 가끔 바깥 공기를 쐬어준다. 신선한 바깥 공기는 피부와 호흡기를 자극해 저항력을 길러주므로 규칙적으로 쐬어주면 좋다. 처음에는 아이가 있는 방 문을 연 뒤 거실 창문을 열어 간접 환기를 시키다가 익숙해지면 베란다나 현관에서 5분씩 바깥 공기를 쐬다. 생후2개월 무렵에는 하루20분 정도 집 앞에 나가는 것도 괜찮다. 햇볕이 자극적이지 않은 오전10시~오후1시, 오후4~6시가 적당하다. 너무 덥거나 추운 날, 미세먼지나 황사가 많은 날은 피한다.

생후1개월에서 2개월 돌보기 포인트3. 베이비 마사지로 기분을 전환해준다. 베이비 마사지는 혈액순환을 촉진해 아이 몸속에 있는 노폐물이 잘 배설되게 하고 소화기능과 장 기능을 강화해 저항력과 면역력을 길러준다. 또 긴장감을 풀어 근육 발달을 돕고 정서 안정과 집중력 향상에도 도움이 된다. 목욕 후 보습제를 발라주면서 부드럽게 마사지한다.

생후1개월에서 2개월 돌보기 포인트4. 때로는 아이의 시점을 바꿔준다. 누워 있는 아이가 바라볼 수 있는 곳은 제한되어 있다. 아이를 눕혀놓을 때 머리 위치를 바꿔주거나 엄마 무릎 위에 앉혀 아이의 시선을 자주 바꿔준다.

생후1개월에서 2개월 돌보기 포인트5. 칭얼거리면 눕힌 채 얼러준다. 아이가 울 때 빨리 반응을 보이는 것은 중요하다. 그러나 매번 안아주는 것은 쉽지 않다. 때로 이유 없이 울면 가끔 그냥 울게 내버려둘 필요도 있다. 잘 우는 아이도 백일이 지나면 순해지기도 하므로 매번 안아주기보다 눕힌 상태에서 어르는 것에 아이가 익숙해지게 한다.

1개월에서 2개월 시기의 발달 특성1. 엎드려놓으면 자꾸 고개를 들려고한다.

1개월에서 2개월 시기의 발달 특성2. 딸랑이가 손에 닿으면꼭 쥐고, 그를 질수있다.

1개월에서 2개월 시기의 발달 특성3. 소리내어 으르면 엄마를 쳐다보며 눈을 맞춘다.

1개월에서 2개월 시기의 발달 특성4. 배냇웃음을 짓는다.

생후 1개월에서 2개월 관련 질문) 한쪽 팔다리만 쪽 펴고 있는데 괜찮을까? 신생아는 머리를

한쪽으로 기울인 채, 같은 쪽의 팔다리는 쭉 펴고, 반대편 팔다리는 구부리고 있는 경우가 많다. 이런 행동을 '비대칭성 긴장경반사'라고 하는데, 생후1개월까지 가장 많이 보이고, 생후6개월 무렵까지 지속되는 정상적 반사 반응이다. 목을 가누면 자연스럽게 이런 행동이 줄어든다.

생후1개월에서 2개월 건강포인트1. 생후1개월 검진은 반드시 받는다: 정기검진은 아이의 전반적 발육 상태나 선천성 이상 등을 알 수 있는 좋은 기회이다. 한 달 동안 아이를 키우면서 궁금하던 점을 미리 메모해두었다가 정기검진 시 병원에 가서 의사와 상담하고 적절한 조언을 듣는다. 첫 정기검진은 출산한 병원의 소아청소년과에서 받는 것이 보통인 데, 해당 병원에 소아청소년과가 없을 때는 집에서 가까운 병원을 이용한다. 이후에는 예방접종일 아이의 건강검진일로 삼는다. B형간염 예방접종은 태어나자마자 하는데, 한 달 후2차 접종을 하므로 이때를 검진일로 삼기도 한다.

생후1개월에서 2개월 건강포인트2. 머리가 한쪽으로만 향하면 사경을 의심한다: 아이는 머리뼈가 굳지 않아 머리를 한쪽으로만 누어놓으면 머리 모양이 찌그러질 수 있으므로 생후1~2개월 동안은 머리 방향을 가끔씩 바꿔준다. 이때 머리 방향을 바꿔놓아도 다시 방향을 돌려 계속 한쪽으로만 보려 한다면 사경을 의심해볼 필요가 있다. 사정은 목의 일부 근육이 짧아 머리가 한쪽으로만 기우는 증상으로 즉시 전문의의 진료를 받아야 한다. 가벼운 증상은 물리치료로 고칠 수 있다.

생후1개월에서 2개월 건강포인트3. 기침이 폐렴으로 발전할 수 있다: 열은 안 나는데 기침을 계속하는 경우, 열이 나지 않는다고 방치하면 기침 감기가 기관지 폐렴으로 발전할 수 있다. 아이가 기침을 계속하면 병원에 가서 원인을 정확히 알아보고 대처해야 한다.

1개월 남자아이의 평균 몸무게는 4.5, 평균 키는 54.7이다. 1개월 여자아이의 평균 몸무게는 4.2, 평균 키는 53.7이다.

2개월 남자아이의 평균 몸무게는 5.6, 평균 키는 58.4이다. 2개월 여자아이의 평균 몸무게는 5.1, 평균 키는 57.1이다.

생후1개월에서 2개월의 후각, 촉각 결정적 발달1. 신생아는 시각이나 청각보다 후각, 촉각, 미각 등 원시적 감각이 더욱 발달해 있다.

생후1개월에서 2개월의 후각, 촉각 결정적 발달2. 후각은 기억 및 감정과 연관된 신경망에 연결돼 있다. 이 무렵 아이는 엄마의 젖 냄새를 통해 애착을 발달시켜나간다.

생후1개월에서 2개월의 후각, 촉각 결정적 발달3. 스킨십을 통해 촉각을 자극하면 안정감을 느끼고, 자기 몸에 대한 감각도 익혀간다.

생후3개월에서 4개월 돌보기

생후3개월에서 4개월 발달 포인트1. 발육의 개인차가 나타난다. 체중은 태어날 때보다 약 2배, 키는 한달에 약 2cm씩 자라 출생 시보다 10cm 이상 크다. 이후부터는 체중과 키의 증가가 완만한 곡선을 그리며, 같은 월령이라도 아이마다 발육 차이가 확실히 나타나기 시작한다. 그러나 발육은 개인차가 크므로 건강하게 자라고 있다면 평균치에 지나치게 신경 쓰지 않는다.

생후3개월에서 4개월 발달 포인트2. 목을 가눌 수 있다. 이제 양 팔꿈치를 완전한 대칭 형태로 지탱하면서 수직으로 머리를 들어 올리고, 고개를 좌우로 움직여 주위를 살핀다. 또 안아

올릴 때 머리를 받쳐주지 않아도 될 만큼 목을 가늠다. 시야가 넓어지고 안길 때도 엄마와 눈을 맞출 수 있어 목욕이나 엽기 등 일상적인 돌보기가 한결 편하다. 그러나 아직 목을 완전히 가누는 것은 아니므로 오랜 시간 엽지 않는다.

생후3개월에서 4개월 발달 포인트3. 뒤집기를 시작한다. 처음에는 엎드린 자세에서 바로 누운 자세로 뒤집기 시작한다. 주로 목과 어깨 근육을 사용해 몸을 뒤집는데, 고개가 돌아가면서 몸통도 같이 돌아가 옆으로 누운 자세가 된다. 발달이 빠르면 고개를 돌리고 한쪽 다리를 밀면서 뒤집기도 한다. 빠른 아이는 백일 전에 뒤집기를 하는데, 보통 뒤집기와 다시 엎드려 눕기를 자유자재로 하는 것은 생후 6개월 이후이다. 몸을 뒤집기 시작하면 운동량이 늘어나 엎드려놓으면 버둥거리고 침대에서 떨어지거나 모서리에 부딪칠 수 있으니 주의한다.

생후3개월에서 4개월 발달 포인트4. 일으켜 세우면 다리에 힘을 준다. 겨드랑이를 붙잡아 일으켜 세우면 아이가 다리에 힘을 주고 쪽 펴는 것을 볼 수 있다. 엉덩이와 무릎 관절이 유연해 지면서 발로 차는 힘이 생기기 때문. 그러나 목을 가누는 것도 아직 완전하지 못한 상태이므로 다리 힘을 길러준다면 자주 일으켜 세우지 않도록 한다.

생후3개월에서 4개월 발달 포인트5. 청력이 발달해 소리에 예민해진다. 생후3~4개월 무렵은 청각과 밀접한 측두엽에서 시냅스 성장과 수초형성이 활발해지면서 청각이 발달한다. 소리에 더욱 민감해지고 큰 소리가 나면 깜짝 놀라 울기도 한다. 엄마 목소리를 알아들을 수 있으므로 다정한 목소리를 들려주고, 딸랑이를 흔들어주면서 청각자극놀이를 한다.

생후3개월에서 4개월 발달 포인트6. 무엇이든 입으로 가져간다. 손가락을 입에 대거나 빠는 모습을 보이기 시작한다. 이 시기의 빨기는 탐색과 놀이가 주목적이다. 0~12개월 구강기라 할 정도로 혀와 입술 감각, 빨기 운동을 통해 주변 사물을 탐색한다. 다만 손가락이 더러우면 입 안에 염증이 생기거나 배탈이 날 수 있으니 청결하게 관리해준다.

생후3개월에서 4개월 돌보기 포인트1. 이유식을 먹이기 시작한다. 아이는 보통 생후4~6개월에 이유식을 시작한다. 생후4개월 무렵이면 신체의 대사가 활발해지므로 에너지 보충이 필요하다. 소화흡수 기능이 좋아지면서 아이 몸도 이유식을 시작할 준비를 한다. 그러나 아직은 영양 보충보다 손가락으로 음식을 받아먹는 연습을 하는 단계이므로 쌀미음부터 차근차근 시작한다. 알레르기 위험이 있는 아이는 이유식 시작 시기를 늦추고 안전한 식재료를 선택한다.

생후3개월에서 4개월 돌보기 포인트2. 침이 많아지므로 턱받이를 해준다. 침의 양은 많아지는데 아직 잘 삼키지 못 하고 입이 늘 벌어져 있어 침을 질질 흘리다가 피부 트러블이 생긴다. 턱받이나 손수건을 돌려주어 입 주변과 목에 흐르는 침을 흡수시킨다. 100% 면 소재로 골라 자주 갈아주고 목을 짊 죄지 않도록 한다.

생후3개월에서 4개월 돌보기 포인트3. 웅얼이에 적극적으로 반응해준다. 생후3개월 무렵이면 웅얼이가 매우 많아지고 표정도 한층 풍부해진다. 아이는 웅얼이를 하면서 자기 목소리를 듣기 좋아 하며, 엄마가 자신의 소리에 반응하면서 다양한 소리를 들려줄 때 더 많은 소리를 낸다. 웅얼이할때 엄마가 눈을 맞추고 다양한 톤의 소리를 들려주면 아이의 언어 발달을 촉진할 수 있다.

생후3개월에서 4개월 돌보기 포인트4. 아이를 자주 울리지 않는다. 아이의 가장 확실한 의사소통 방법은 아직 울음이다. 이 시기의 울음은 욕구 표현 이자 구조 신호이기에 엄마는 울음으로 아이의 기분과 요구를 미루어 짐작해야 한다. 아이가 울면 일단 기저귀와 젖 먹을 시간을 확인한 다음 안아서 달래준다. 울음이 나쁜 것은 아니나 오래 방치하면 대뇌의 순조로운 발달을 방해할 수 있다. 울음을 대화 방법의 하나라 생각하고 적극적으로 반응할 때 아이는

엄마와 세상에 대한 신뢰감과 안정감을 느낀다.

생후3개월에서 4개월 돌보기 포인트5. 밤중 수유를 서서히 줄인다. 밤과 낮의 구분이 가능해지면서 밤에 한 번 잠들면 중간에 깨지 않고 계속 잠을 자는 날이 늘어간다. 새벽 무렵 약간의 먹을 것만 찾는 정도로 수면 리듬이 자리를 잡으면 일부러 아이를 깨워 밤중 수유를 할 필요가 없다. 분유수유아이의 경우6개월까지, 모유수유아이의 경우9개월까지 밤중수유를 중단해야 하므로 이때부터 서서히 횟수를 줄여나간다. 자기 전에 충분히 먹이고, 밤에는 6시간 정도로 간격을 조절하면 아이도 엄마도 푹 잘 수 있다.

생후3개월에서 4개월 발달 특성1. 엎드려놓으면 양팔꿈치로 지탱하고 수직으로 머리를 들어올린다.

생후3개월에서 4개월 발달 특성2. 엎드린 자세로 두면 바로 누우라고 뒤집기를 시도한다.

생후3개월에서 4개월 발달 특성3. 딸랑이 소리를 들려주면 쳐다보고 딸랑이를 쥐어주면 입으로 가져간다.

생후3개월에서 4개월 발달 특성4. "아아아" 소리를 내면서 웅알이하라고 일러주면 소리를 내며 반응한다.

생후3개월에서 4개월 발달 특성5. 아이를 갑자기 번쩍 안아 올리는 것은 위험하다. 망막 이탈이 일어나 시력을 잃을 수도 있고, 아직 목을 완전히 가누지 못하기 때문에 목뼈에 충격을 받을 수 있다.

생후3개월에서 4개월 건강 포인트1. 선천성 고관절탈구를 확인한다. 선천성 고관절탈구인 아이는 다리가 옆으로 잘 벌어지지 않으며, 왼쪽과 오른쪽 다리 길이가 다르고 넓적다리의 굵기도 다르다. 생후3개월 이내에 발견 하면 치료가 가능하므로 아이의 다리 모양과 움직임을 체크한다. 기저귀를 채우는 방법이 올바르지 않아도 탈구가 될 수 있으므로 주의한다.

생후3개월에서 4개월 건강 포인트2. 폴리오와DTaP 등을1차 접종한다. 생후2개월이 넘으면 예방접종할 백신이 많아진다. DTaP(디프테리아, 파상풍, 백일해)와 폴리오(소아마비), b형 헤모필루스인플루엔자, 폐렴구균을1차 접종해야한다. 최근에는DTaP와폴리오를 결합한DTaP-IPV 혼합백신으로 접종 가능해 접종 횟수가 줄었다. 이백신들은1차 접종 후2개월 간격으로3차까지 집중해야 한다. 예전에는 선택 접종이 폐렴구균은2014년 국가예방접종으로 지정돼 필수 접종이 됐다. 이4가지 백신은 보건소와 지정 의료기관에서 무료로 접종할 수 있다.

Q. 갑자기 먹는 양이 줄어들면 어떻게 하나?

A. 이 시기에는 먹는 양이 곧잘줄곤 한다. 장이 피로해져 아이가수유량을 조절하기 때문이다. 또 지금까지는 배가 부르다는 것을 모르다가 배가 부른 느낌을 알게 되면서 수유량이 줄기도 한다. 먹는 양이 줄어도 기분좋게 놀고 별다른 이상이 없으며, 몸무게가 적게 나가도 일정하게 늘고 있다면 걱정하지 않아도 된다.

생후3개월에서 4개월의 청각, 시각의 결정적 발달1. 청각과 밀접한 측두엽, 시각과 밀접한 후두엽의 발달이 활발해진다. 청각과 시각은 다른 사람과 관계를 맺는 데 도움이 되므로 정서 발달에 결정적 영향을 미친다.

생후3개월에서 4개월의 청각, 시각의 결정적 발달2. 아이는 생후1년 동안 다양한 소리를 구분하는 능력을 키워나간다. 이 능력은 이후 언어 발달의 비옥한 토양이 된다.

생후3개월에서 4개월의 청각, 시각의 결정적 발달3. 생후4개월이면 사물에 초점을 맞추고 색을 구분한다. 원색 모빌을 달아주면 좋다.

3개월 남자아이의 평균 몸무게는 6.4kg이고, 평균 키는 61.4cm이다. 3개월 여자아이의 평균 몸무게는 5.8kg이고, 평균 키는 59.8cm이다.

4개월 남자아이의 평균 몸무게는 7.0kg이고, 평균 키는 63.9cm이다. 4개월 여자아이의 평균 몸무게는 6.4kg이고, 평균 키는 62.1cm이다.

생후 5개월에서 6개월 돌보기

생후5개월에서 6개월 발달 포인트1. 발육 속도가 느려진다. 빠른 속도로 증가하던 체중이 주춤하는 시기이다. 체중은 한 달에10g, 키는4cm 정도 크는 것이 고작. 자연스러운 현상이므로 한 달에1~2회 체중과 키를 체크해 서 조금씩이라도 성장하고 있다면 걱정하지 않아도 된다.

생후5개월에서 6개월 발달 포인트2. 손발이 튼튼해진다. 손으로 몸을 지탱해 상체를 들고 아무것이나 잡고 휘두른다. 엎드려 노는 시간이 많아지면서 두 손을 좀 더 자유롭게 움직인다. 사물에 관심이 많아져 가까이 있는 물건을 잡으려 하고, 장난감을 뺏으면 좀처럼 놓지 않을 만큼 힘도 세진다.

생후5개월에서 6개월 발달 포인트3. 배밀이를 시작한다. 뒤집기가 수월해지면서 다음 단계인 배 밀어를 시작한다. 처음에는 배를 바닥에 대고 팔다리를 허우적거리다가 점차 팔을 앞으로 내밀었다가 뒤로 잡아끌면서 전진한다. 엎드린 상태에서 손이나 발로 밀어젖히며 뒤로 가는 경우도 있다. 배밀이 속도가 빨라지고 익숙해지면 무릎을 굽혀 기어 나간다. 배밀이를 시작하면 방향감각이 좋아지고 시야가 넓어지며 두뇌 활동도 활발해진다. 마음껏 기어 다니도록 양말을 벗기고 옷을 가볍게 입힌다.

생후5개월에서 6개월 발달 포인트4. 감정표현이 풍부해진다. 생후6개월 전후가 되면 아이는 좋고 싫음에 대한 감정을 좀 더 확실하게 느낀다. 또 표정이 다양해지고 웅얼이도 늘며, 행동도 커지기 때문에 엄마가 아이의 감정을 보다 정확히 알 수 있다.

생후5개월에서 6개월 발달 포인트5. 낮에 흥분하면 밤에 깨어 운다. 오랜 시간 외출했거나 낮 동안 주위가 지나치게 소란스러웠다면 숙면을 취하지 못할 수 있다. 반대로 낮에 너무 활동이 적거나 낮잠을 많이 잔 경우도 밤잠을 설친다. 아이가 밤에 잘 자지 않고 칭얼거리는 횟수가 잦다면 낮 동안의 생활 패턴을 점검해 지나친 자극을 피하고, 몸 놀이나 마사지로 운동량을 조절한다.

생후5개월에서 6개월의 발달 특성1. 앉혀두면 몸은 흔들리나 머리는 흔들리지 않을 정도로 목을 가누다.

생후5개월에서 6개월의 발달 특성 2. 6개월이면 손으로 쥐고 당기는 힘이 생겨 줄다리기하듯 손수건을 잡아당긴다.

생후5개월에서 6개월의 발달 특성 3. 눈앞의 물건을 두 손으로 집으려 하다가 점차 한 손으로 잡는다.

생후5개월에서 6개월의 발달 특성 4. 어른의 재미있는 행동에 활짝 웃는 표정과 웃음소리로 반응한다.

생후5개월에서 6개월 돌보기 포인트1. 걸쭉한 이유식을 먹인다. 생후4개월부터 이유식을 시작한 아이는 아주 묽은 미음 정도의 이유식보다는 어느 정도 농도가 있는 걸쭉한 죽을 먹여야 한다. 아직 맛이 강해서는 안 되며 체온 정도의 따뜻한 음식이 좋다. 체에 거른 채 소, 두부, 흰살 생선 등 담백한 식재료가 적당하다. 생후5~6개월부터 이유식을 시작하는 아이는 마음부터 먹이면서 경과를 보며 농도를 조절한다.

생후5개월에서 6개월 돌보기 포인트2. 배냇머리가 많이 빠지면 머리를 밀어준다. 생후3~4개월에 시작해6개월까지 배냇머리가 빠지는 경우가 많다. 특히 베개에 많이 쏠리는 뒤통수의 머리카락이 많이 빠지는데, 6개월경에는 배냇머리가 거의 빠지고 새 머리카락이 나온다. 머리카락이 많이 빠져 입으로 들어갈 위험이 있을 때는 머리를 밀어주는 것도 좋다.

생후5개월에서 6개월 돌보기 포인트3. 안전사고 위험을 미리 예방한다. 움직임이 부쩍 활발해지면서 전에 없던 안전사고 가능성이 생긴다. 뒤집기를 한 상태로 글러 침대에서 떨어지거나 모서리에 부딪치고, 기어가다가 위험한 물건을 만지기도 한다. 침대를 사용할 경우 안 전대를 세우고 아이 주위에 사고 원인이 될 만한 물건은 모두 없앤다. 또 아이가 움직여도 위험하지 않은 곳에 눕힌다.

생후5개월에서 6개월 돌보기 포인트4. 까꿍놀리로 인지발달을 촉진한다. 생후6개월 전후면 어떤 대상이 눈 앞에 서 잠깐 사라지더라도 영원히 없어지는 것이 아니라는 사실, 즉 대상영속성이 조금씩 발달한다. 대상영속성 발달에 가장 좋은 것이 바로 까꿍 놀이, 보고 있던 물건이 이불 밑이나 엄마 등 뒤로 사라졌다가 나타나거나, 두 손으로 가린 엄마 얼굴이 나타날 때 아이는 매우 좋아하며 크게 미소 짓는다. 까꿍놀이를 자주하면 인지 능력과 애착 또한 발달한다.

생후5개월에서 6개월 돌보기 포인트5. 치아발육기를 준비한다. 이가 나기 시작하면서 잇몸이 근질근질 해서 잇몸을 손으로 문지르거나 눈에 보이는 것은 모두 입안에 넣어 질경질경 씹으려 한다. 이때 치아발육기를 씹으면 잇몸 가려움증이 덜하고 잇몸도 보다 튼튼해진다. 치아발육기는 생후3개월부터 사용할 수 있는데 3개월에는 형겅으로 된 것을 주고, 5~6개월에는 고무, 플라스틱, 나무순으로 점차 딱딱한 것으로 바꾼다.

생후5개월에서 6개월 건강 포인트1. 영·유아 건강검진을 받는다. 영·유아 건강검진 국민건강보험공단에서 실시하는 무료 검진으로, 전문가와의 상담을 통해 아이의 발달 상태를 정기적으로 확인할 수 있다. 생후4~6개월에는 2차 영·유아 건강검진을 받는데, 키, 몸무게·머리둘레를 측정해 1차 검진 이후 발달 상태를 파악하고, 간단한 문진과 진찰, 건강교육을 실시한다. 영·유아 건강검진은 생후14일부터 71개월까지 8회의 일반검진과 4회의 구강검진을 포함한다. 영·유아 건강검진표는 국민건강보험공단에서 직장가입자 및 세대주 주민등록주소지로 우편 발송하며, 전국 영·유아검진기관에서 검진을 받을 수 있다. 자세한 사항은 국민건강보험공단 홈페이지(nhis.or.kr)에서 확인한다.

생후5개월에서 6개월 건강 포인트2. 눈의 초점을 확인한다. 생후4개월이 지나서도 아이가 눈을 치켜 뜨면서 노력해보거나 초점이 맞지 않으면 눈 건강을 확인한다. 심한 경우 종양이나 뇌장애일 수 있으므로 소아안과에서 검진을 받아 원인을 찾도록 한다.

생후5개월에서 6개월 건강 포인트3. 변에 이상이 보여도 이유식은 월령에 맞게 진행한다. 생후6개월 이후 덩어리가 있는 죽 형태의 음식을 먹이면 낫선 식감이나 재료에 대한 거부감으로 웁웁거리기도 한다. 아직 아이의 위장이 모유 이외의 음식에는 익숙하지 않기 때문이다. 또 변비와 설사 등 배변의 변화가 나타날 수 있다. 대변이 단단해져 변비가 생길 수 있는데, 변

이 대장에 머무는 시간이 길어 수분을 빼앗기기 때문이다. 아이의 식욕과 건강 상태가 좋고 배에 가스가 찬 듯 똥똥하지 않으면 걱정할 필요는 없다. 아토피피부 어미도 나타날 수 있는데, 그렇다고 이유식을 미루면 점점 더 적응하기 어려워진다. 가벼운 트러블인 경우 이유식을 단계에 맞게 계속 진행하면서 적응력을 키워나간다. 지나치게 많이 먹으면 설사를 할 수 있으므로 이유식량은 조금씩 늘려간다. 하루에 한 번 수유 후에 먹이고, 매일 같은 시간에 먹이는 습관을 들인다.

생후5개월에서 6개월 건강 포인트4. 아이의 체온 변화를 자주 체크한다. 엄마 배 속에서 받은 면역력 덕분에 감기 한 번 걸리지 않던 아이는 생후6개월이 다가오면 면역력이 떨어져 갑자기 여러 질병에 노출될 수 있다. 아이가 열이 날 때 당황하지 않으려면 평소 아이의 체온 변화를 자주 체크해 평균치와 패턴을 알아두는 것이 좋다. 매일 체온을 체크하고 적어두었다가 열이 날 때 평소 체온과 비교해본다. 어느 부위의 체온을 재든 상관없지만 매번 같은 부위를 재야 변화를 정확히 알 수 있다.

생후5개월에서 6개월의 결정적 발달 중 대상영속성1. 대상영속성은 눈앞에서 어떤 물건이나 사람이 잠깐 보이지 않더라도 영원히 사라진 게 아니라는 것을 아는 능력으로, 생후6~8개월 무렵부터 발달하기 시작한다.

생후5개월에서 6개월의 결정적 발달 중 대상영속성2. 이전에는 물건을 숨겨도 반응이 없던 아이가 장난감을 손수건으로 가리면 어리둥절한 표정을 짓거나 손수건을 걷어내려 한다.

생후5개월에서 6개월의 결정적 발달 중 대상영속성3. 엄마가 사라지면 울음을 터뜨리는 것도 대상영속성이 발달하고 있다는 의미이다.

5개월 남자아이의 평균 몸무게는 7.5kg이고 평균 키는 65.9cm이다. 5개월 여자아이의 평균 몸무게는 6.9kg이고 평균 키는 64.0cm이다.

6개월 남자아이의 평균 몸무게는 7.9kg이고 평균 키는 67.6cm이다. 6개월 여자아이의 평균 몸무게는 7.3kg이고 평균 키는 65.7cm이다.

생후7개월에서 8개월 돌보기

생후7개월에서 8개월 발달 포인트1. 혼자 앉을 수 있다. 두 손으로 바닥을 짚고 몸을 지탱한 채 혼자 앉아 있을 수 있는 시기 이전에는 등을 받치고 앉아야 했던 아이가 이제 몸이 약간 기울어지더라도 두 손의 힘으로 혼자 앉을 수 있다. 앉은 채 손을 떼고 물건을 잡으려 하거나 자기 손을 빨면서 노는 등 손의 움직임도 많아진다.

생후7개월에서 8개월 발달 포인트2. 조금씩 말귀를 알아듣는다. 말을 할 수는 없지만 말을 이해하는 속도가 빨라지면서 간단한 지시를 알아차린다. "만세" 하며 손을 들면 아이도 손을 드는 반응을 보이고, "엄마 어디 갔나?" 하고 말하면 엄마 얼굴을 바라보며 웃기도 한다. 엄마의 목소리에서 분위기를 감지하는 시기이므로 다양한 음색과 억양으로 자주 이야기를 들려주면 좋다. 처음에 듣기만 하던 아이는 어느 순간부터 엄마소리를 모방하기 시작한다.

생후7개월에서 8개월 발달 포인트3. 목소리를 흉내 낸다. 모방 능력이 부쩍 발달하면서 가까운 사람들의 목소리를 따라 하기도 한다. 생후5개월 전에는 전 세계 아이가 비슷한 웅얼이를 하지만, 이후에는 점차 그 나라사람이 쓰는 고유한 억양으로 변한다. 특히 생후7개월에는 가까운 사람들의 목소리 톤을 따라 할 정도로 귀가 트이고 모방 능력이 발달한다. 이런 흉내 내기를 통해 언어 발달에 가속도가 붙는다.

생후7개월에서 8개월 발달 포인트4. 함께 놀자고 보채기도 한다. 예쁜 짓도 많이 하고 엄마와 함께 노는 재미도 아는 시기. 함께 놀다 보면 더 놀아 달라고 조르기도 한다. 그만큼 애착과 기억력이 발달했다는 증거로, 놀이 과정을 기억하고 다음을 예측할 수 있게 된다.

생후7개월에서 8개월 발달 포인트5. 낮가림이 절정에 이른다. 생애 최초의 낮가림은 보통 생후6개월 전후 나타나는데, 7~8개월 무렵은 낮가림이 더욱 심해진다. 낮선 사람을 보기만해도 울음을 터뜨리거나 엄마에게 매달린다. 이 시기의 낮가림은 자연스러운 발달 과정이며, 한편으로는 그만큼 엄마와 애착이 잘 형성되었다는 신호이기도 하다. 엄마와 애착이 안정적으로 형성되면 사람에 대한 안정감이 생기면서 점차 낮가림도 좋아진다. 까꿍 놀이로 엄마가 잠시 사라져도 다시 나타난다는 믿음을 주는 것도 효과적이다.

생후7개월에서 8개월 발달 포인트6. 이가 나기 시작한다. 젓니(유치)가 나는 시기도 개인차가 커서 이르면 생후 3개월부터 늦으면 10개월 무렵에 나지만, 보통8개월이 지나면서 이가 나기 시작한다. 젓니는 가지런한 영구치의 기본일 뿐 아니라 발음을 정확하게 하는 등 성장과 발육의 밑바탕이 되므로 소홀히 관리하지 않는다. 또 이가 날 무렵에는 잇몸이 간지럽고 욕심거리며 침을 많이 흘리고 아무 물건이나 입으로 가져간다. 입 주변에 트러블이 생기지 않도록 침을 자주 닦아주고, 가제손수건을 물에 적서 잇몸을 마사지해준다.

생후7개월에서 8개월의 발달 특성1. 몸을 붙잡고 세워주면 다리를 짹충거린다.

생후7개월에서 8개월의 발달 특성2. 네발 기기, 배달이와 네발 기기의 혼합형등 다양한 자세로 걷는다.

생후7개월에서 8개월의 발달 특성3. 앉기에 익숙해지면 두 손을 자유롭게 움직이고, 두손에 물건을 쥐고 놀이를 한다.

생후7개월에서 8개월의 발달 특성4. 낮가림이 심한 시기로 엄마가 사라지면 울음을 터뜨리며 찾는다.

생후7개월에서 8개월의 돌보기 포인트1. 이유식 중기, 혀로 으깬 수 있는 음식을 만들어준다. 아이가 이유식을 열 손가락 정도 받아먹은 다음 더 먹으려고 보채면 이유식 중기 단계로 넘어간다. 이제부터 혀와 잇몸, 유치를 이용해 으개서 먹을 수 있는 연두부 정도의 굳기로 음식을 조리해주는 것이 적당하다. 맛은 혀의 미각세포뿐 아니라 음식을 입에 넣었을 때 느끼는 식감에도 영향을 받기 때문에, 이유식 굳기에 따라 아이의 미각도 더욱 발달한다. 곡류 중심에서 벗어나 호박·당근 등의 채소, 콩, 두부, 흰 살 생선을 부드럽게 삶아서 먹이고 사과, 배, 바나나 등 과일류도 조리해 먹인다. 이유식은 오전 10시와 오후 2시쯤에 1회씩 먹이는 것이 적당하며, 되도록 매일 같은 시간에 먹여야 식습관을 규칙적으로 들일 수 있다.

생후7개월에서 8개월의 돌보기 포인트2. 밤에는10시간 이상 재운다. 규칙적 생활 리듬을 위해 낮잠은 하루1~2회 정도로 줄이고 정해진 시간에 재운다. 성장을 위해 밤에는 적어도10시간 이상재우며, 일찍 자는 습관을 들인다. 생 후1년은 성장 발달이 가장 활발하게 이루어지는 시기로 뼈의 성장을 촉진하는 성장 호르몬은 잠을 잘 때 많이 분비된다. 또 밤에 충분히 잠을 자야 낮 동안 스트레스 호르몬이 덜 분비돼 정서적으로 안정된다. 자기 전 가볍게 목욕을 시키거나 잠자리를 어둡게 하면 숙면에 도움 된다.

생후7개월에서 8개월의 돌보기 포인트3. 유아비만을 주의한다. 잘 먹는 것이 중요한 시기이며 아이가 잘 먹고 살이 포동포동해지는 것은 좋은 일이지만, 몸을 움직이기 싫어하거나 활동에 방해가 될 정도로 살이 찼다면 이때부터 체중 관리를 해주어야 한다. 평소 먹는 양을 조절하

고 기기와 다양한 놀이를 통해 활동량을 늘린다.

생후7개월에서 8개월 돌보기 포인트4. 컵을 사용하는 연습을 한다. 컵에 물이나 과즙 등을 조금만 넣고 엄마가 아이 손을 잡은 뒤 천천히 마시게 한다. 양쪽에 손잡이가 달린 컵이 편리하고, 흘릴 것에 대비해 턱받이를 해준다.

생후7개월에서 8개월 돌보기 포인트5. 놀이로 전두엽 발달을 돕는다. 생후8개월 무렵이면 전두엽의 활동이 늘어나는데, 이때 부모 역할이 매우 중요하다. 놀이를 하면서 눈 맞춤과 스킨십을 하고, 웃음을 지으며 애착형성을 촉진한다. 부모와 강한 애착이 형성되면 전두엽의 활동이 활성화되어 정서뿐 아니라 두뇌 발달에도 매우 효과적이다.

생후7개월에서 8개월 돌보기 포인트6. 유치를 관리해준다. 유치 관리를 소홀히 해 문제가 생기면 영구치에도 영향을 미친다. 유치가 일찍 빠지면 빠진 부분을 잇몸이 덮기 때문에 정작 영구치가 나올 때 잇몸을 제대로 뚫고 나오지 못하거나, 영똥한 곳에 자리 잡게 된다. 유치가 나기 시작할 때는 가제 손수건을 물에 적셔 잇몸을 꼼꼼히 골고루 마사지하며 관리해준다.

생후7개월에서 8개월 건강 포인트1. 돌발성 발진이 나타나기도 한다. 돌발성 발진은 생후6개월~만2세까지 아이가 잘 걸리는 바이러스성 발진이다. 갑자기 38°C 이상의 고열이 나며, 2~3일간 증상이 지속된다. 열 이외의 증상은 없고 식욕도 있지만 열이 떨어지면서 온몸에 작은 발진이 나타난다. 자연 치유되며 특별히 흉터가 남지는 않으나, 드물게 심한 고열로 열성 경련이 발생 할 수 있으므로 체온 변화에 신경써야한다.

생후7개월에서 8개월 자주하는 질문) 이유식을 먹지 않는데 억지로라도 먹여야 할까?

생후6~7개월까지는 이유식을 굳이 먹이지 않아도 영양면에서 충분하다. 그러나 이유식을 더 늦게 시작하면 씹는 운동을 제대로 하기 어려워 턱 근육 발달이 늦는 것은 물론, 지능발달에도 좋지 않다. 조리법이나 재료에 문제가 있을 수 있으므로 아이가 좋아하는 재료와 조리법을 찾아 꾸준히 먹는 양을 늘려가야 한다.

생후7개월에서 8개월의 결정적 발달 중 기기1. 아이가 길 때에는 팔다리와 허리 근육을 사용하는데, 이때 근육의 긴장과 이완, 골반 운동을 경험하면서 평형감각을 익힌다.

생후7개월에서 8개월의 결정적 발달 중 기기2. 기기는 좌우뇌에 골고루 자극을 주고, 조절력을 키우므로 매우 중요한 단계. 이후 걷기와 신체조절의 밑바탕이 되므로 충분히 기어 다닐 수 있게 한다.

7개월 남자아이의 평균 몸무게는 8.3kg이고 평균 키는 69.2cm이다. 7개월 여자아이의 평균 몸무게는 7.6kg이고 평균 키는 67.3m이다.

8개월 남자아이의 평균 몸무게는 8.6kg이고 평균 키는 70.6cm이다. 8개월 여자아이의 평균 몸무게는 7.9kg이고 평균 키는 68.7cm이다.

생후9개월에서 10개월 돌보기

생후9개월에서 10개월 발달 포인트1. 발달의 개인차가 좀 더 뚜렷해진다. 목가누기가 생후4~5개월에 완성되는 것과 달리 기기나 일어서기 등의 발달은 월령 폭이 매우 넓다. 개인차도 심해서 아이마다 발달 시기에 차이가 많다. 또 기는 기간이 다른 아이에 비해 짧기도 하고, 거의 기지 않다가 어느 날 갑자기 붙잡고 일어서는 아이도 있다. 그러나 생후 9개월 무렵에도

뒤집지 못하거나 앉지 못하면 소아청소년과나 발달센터에서 발달에 이상이 있는지 검사를 받아본다.

생후9개월에서 10개월 발달 포인트2. 기기와 앉기로 걸음마를 준비한다. 몸놀림이 매우 능숙해져 누워 있다가 혼자 앉고 기어 다니다가 앉아서 놀고, 붙잡고 섰다가 다시 앉아 노는 것이 물 흐르 듯 자연스럽게 이루어진다. 신체 조절 능력이 좋아져 빠르게 기다가 갑자기 멈춰서 앉고 방향을 바꾸어 기어 다닌다. 두 다리로 서고 걸음마를 하려면 허리 힘이 필요한데, 앉기 동작은 허리 힘을 강화하는데 효과적이다. 아이는 기기와 앉기를 통해 근육의 힘을 키우며 곧 걸음을 땔 준비를 한다. 발달이 빠른 아이는 걸음마를 시작하기도 한다.

생후9개월에서 10개월 발달 포인트3. '점점', '곤지곤지'를 할 수 있다. 여러 번 반복해서 보여주면 '점점', '곤지 곤지' 등 손놀임을 따라 한다. 손을 흔들며 '빠이빠이'도 흉내 낸다. 모방이 늘어난다는 것은 그만큼 행동을 관찰하고 실행에 옮길 수 있는 인지 및 운동 계획 능력이 발달했다는 뜻이다. 손놀림이 전보다 능숙해져 두 손으로 컵을 잡고 마시거나 음식물을 손으로 집을 수 있다. 엄지와 집게로 작은 물건을 집고, 서랍을 여는 등 소근육 발달이 더욱 활발해진다.

생후9개월에서 10개월 발달 포인트4. 몸매가 점점 호리호리해진다. 체중은 그다지 늘지 않고, 키는 계속 자라기 때문에 약간 호리호리해지는 것이 일반적이다. 활동량은 늘어나고 먹는 것보다 여기저기 돌아다니거나 노는 것을 좋아하기 때문에 체중 증가가 둔화된다. 살이 빠진 것처럼 보이지만 자연스러운 성장과정이므로 걱정하지 않아도 된다.

생후9개월에서 10개월 발달 포인트5. 익숙한 말의 뜻을 알아차린다. 이름을 부르면 알아차리고 소리 나는 쪽으로 얼굴을 돌린다. 또 "엄마", "맘마" 럼 간단한 소리를 흉내 내며 말하고, "뽀뽀"라고 하면 뽀뽀를 하기도 한다. 반복적인 일상용어를 익힘과 동시에 말을 듣 고상황을 파악하는 지능이 발달한다. 아직 자발적으로 말하기는 이르지만, 모음을 모방할 정도로 언어가 발달한다. 불쑥 예상외의 소리를 내서 엄마로 하여금 '벌써 단어를 말하는구나' 하는 행복한 착각을 불러일으키기도 한다.

생후9개월에서 10개월 발달 포인트6. "안 돼"라는 말에 반응을 보인다. 여기저기 다니면서 말썽을 부리기 시작한다. 위험한 것을 만지기도 하고, 주워 먹기도 한다. 엄마는 더욱 예민해져 "안 돼"라는 말을 자주 하는 때이다. 이 시기에는 엄마의 표정이나 억양의 의미를 알아차리기 때문에 안 된다는 말을 알아듣고 행동을 잠깐 멈추거나 눈치를 보는 듯한 모습을 보인다. 또 안 된다는 말에 서러운듯 갑자기 울음을 터뜨리기도 한다.

생후9개월에서 10개월의 발달 특성1. 누워있다가 앉고, 기어 다니다 멈추는 동작을 이어서 할 수 있다.

생후9개월에서 10개월의 발달 특성2. 소파나 의자를 잡고 일어나 서있다가 다시 앉는 자세로 바꿀 수 있다.

생후9개월에서 10개월의 발달 특성3. 9개월에는 엄지와 검지로 물건을 잡고, 10개월에는 작은과자를 잡을 수 있다.

생후9개월에서 10개월의 발달 특성4. 음악을 들으면 몸짓이나 손동작으로 즐거운 기분을 표현한다.

생후9개월에서 10개월 돌보기 포인트1. 왕성한 호기심이 부르는 안전사고에 대비한다. 호기심이 왕성해 눈에 보이는 것은 무엇이든 만져보고 확인하려 한다. 이제 일어서거나 걸기도 하므

로 바닥뿐 아니라 가구 위에 있는 위험한 물건은 모두 치운다. 붙잡고 일어설 때 테이블보를 잡아 당기거나 물건을 잡고 일어서다가 물건이 쓰러지면서 함께 넘어질 수 있으므로 항상 주의 기울이다. 콘센트에는 안전 뚜껑을 달아두고 각진 모서리는 마개를 씌운다. 문과 창문에도 안전장치를 달아 문틈에 손가락이 끼이지 않도록 한다.

생후9개월에서 10개월 돌보기 포인트2. 이유식은 하루3회 먹인다. 이제 영양의 주체가 이유식이므로 어른과 같이 하루에 3회 먹이되, 시간까지 어른에게 맞출 필요는 없다. 식사와 식사 사이는3~4시간의 간격을 둔다. 아이가 세 끼 이유식을 잘 먹으면 수유량을 차츰 줄여 간식처럼 주되, 아직은 이전처럼 아침 저녁으로 젖을 먹인다. 또 이 시기에는 지금까지의 식사보다 조금 딱딱하게 조리해 먹인다. 어른 밥은 아직 무리이며, 밥알이 있는 죽이나 무른 밥이 적당하다. 아이가 이유식을 먹지 않고 탄질을 하며 놀면 어느 정도 시간을 주었다가 음식을 치우고 다음 식사 때까지 음식을 주지 않는다. 배가 고프다는 것을 느낄 기회를 주는 것도 올바른 식습관을 기르는 데 도움이 된다.

생후9개월에서 10개월 돌보기 포인트3. 근육 발달에 좋은 공놀이를 한다. 몸 전체를 두루 움직일 수 있는 전신 놀이는 뇌를 고루 자극해 인지 및 운동 능력 발달에 효과적이다. 특히 공놀이는 아이의 흥미를 끌기에도 적합하다. 큰 공 위에 아이를 올려놓고 굴리면서 놀거나 공을 굴려주고 따라가게 한다. 굴러가는 공을 잡거나 작은 공을 바구니에 넣는 놀이 등은 소근육과 대근육을 발달시키기 좋다. 제법 체중이 늘고 행동 범위가 넓어지며 에너지도 왕성해지므로 아빠가 놀이 상대가 되기에 좋은 시기이다.

생후9개월에서 10개월 돌보기 포인트4. 활동하기 편한 옷을 입힌다. 온 집안을 기어 다니면서 놀기 때문에 전보다 땀을 많이 흘리고 옷도 쉽게 더러워진다. 따라서 아이 상태를 살펴보고 옷을 자주 갈아입힌다. 젖은 옷은 아이의 움직임을 방해할 뿐 아니라 체온을 떨어뜨리는 등 컨디션에 좋지 않은 영향을 미친다. 아이 옷은 땀을 잘 흡수하는 면 소재가 좋으며, 몸에 꼭 맞거나 너무 험렁하거나 단추가 지나치게 많은 옷은 입히지 않는다.

생후9개월에서 10개월 건강 포인트1. 젖병을 물고 잠들지 않게 한다. 젖병을 오랜 시간 물고 있거나 물고 잠이 들면 치아우식증에 걸리기 쉽다. 젖니가 썩으면 영구치에도 나쁜 영향을 미치고 음식을 제대로 씹지 못해 영양의 균형이 깨질 염려가 있다. 이 시기에는 밤중수유를 확실히 끊고 수유를 한 뒤에는 가제손수건을 적셔 이를 닦아준다.

생후9개월에서 10개월 건강 포인트2. 부모의 충치 관리에도 신경 쓴다. 아이가 예쁘다고 뽀뽀를 하며 간혹 어른이 먹던 손가락으로 음식을 주기도 한다. 이때 어른의 충치균이 전염될 수 있으므로 엄마 아빠의 치아관리에 신경 쓴다.

생후9개월에서 10개월의 결정적 발달 중 소근육 협응1. 앉아서 노는 시간이 늘면서 두 손을 자유롭게 쓰고, 두 손의 협응력이 눈에 띄게 향상된다.

생후9개월에서 10개월의 결정적 발달 중 소근육 협응2. 엄지와 검지로 물건을 집는다. 검지를 잘 쓰면 손놀림이 부쩍 능숙해진다.

생후9개월에서 10개월의 결정적 발달 중 소근육 협응3. 손끝이 섬세해져 작은 과자를 집어서 먹으려 하고, 관심 있는 물건을 손가락으로 가리키는 것도 활발해진다.

9개월 남자아이의 평균 몸무게는 8.9kg이고 평균 키는 72.0cm이다. 9개월 여자아이의 평균 몸무게는 8.2kg이고 평균 키는 70.1m이다.

10개월 남자아이의 평균 몸무게는 9.2kg이고 평균 키는 73.3cm이다. 10개월 여자아이의 평균 몸무게는 8.5kg이고 평균 키는 71.5cm이다.

생후11개월에서 12개월 돌보기

생후11개월에서 12개월 발달 포인트1. 걸음마를 시작한다. 아이가 첫 걸음을 떼는 것은 부모와 아이 모두에게 놀라운 사건이다. 어떤 아이는 자신이 걷는다는 것에 놀라 한 걸음 땀 뻘뻘 주저앉기도 한다. 아직은 기거나 물건을 잡고 걷는 것이 더 익숙하다. 걷기는 개인 차이가 크므로 돌에 걷지 못한다고 지나치게 걱정하지 않아도 된다. 보통은 돌이 지나고2~3개월 이내에 걷기 시작한다. 그러나 생후18개월 무렵이 되어도 걷지 못한다면 발달에 이상이 있는지 확인해볼 필요가 있다.

생후11개월에서 12개월 발달 포인트2. 대천문이 닫히기 시작한다. 신생아 시기에는 두개골이 완전히 결합 되지 않아 틈이 있는데, 이를 솜구멍(천 문)이라 한다. 그중에서도 정수리 앞쪽에 있는 것을 대천문, 뒤쪽에 있는 것을 소천문이라고 한다. 대천문은 점점 커지다가 생후11개월 이후 닫히기 시작한다.

생후11개월에서 12개월 발달 포인트3. 의미 있는'첫말'을 한다. 아이는 보통 생후10~15개월에 의미 있는'첫'을 하기 시작한다. 소리를 비슷하게 따라하면서 말하기 연습을 하던 아이가 자발적으로 의미 있는 단어를 말한다. 첫말은 가장 친밀한 애착 대상인 어머니 아빠인 경우가 많다. 아이가 의미 있는 단어를 말하기 시작하면 의사소통의 새로운 장이 열린다. 이제 울음이나 행동보다 언어를 통한 소통이 늘어난다. 첫말을 시작 했다고 당장 말하기가 부쩍 느는 것은 아니나, 점차 사물과 이름을 연결시키면서 인지능력이 발달한다.

첫말을 하는 시기는 아이마다 다르기 때문에 늦더라도 아직은 걱정하지 않아도 된다. 표현 언어보다 수용(이해) 언어가 먼저 발달하므로, 아이가 익숙한 말을 알아듣는지 확인하는 것이 중요하다.

생후11개월에서 12개월 발달 포인트4. 의기양양 독립심이 생긴다. 돌전후가 되면 아이는 스스로 걷고, 자기 손으로 할 수 있는 일이 많아지면서 부쩍 자신감이 생긴다. 매사 의기양양하고 심리적으로 '전능감'을 느끼는 시기로 독립적 모습을 보인다. 엄마가 도와주려 하면 큰 소리를 지르며 거부하거나 물건을 꼭 쥐고 놓지 않는 일도 잦아진다.

생후11개월에서 12개월 발달 포인트5. 또래 아이에게 관심을 가진다. 주변에 또래나 큰 아이가 있으면 관심을 보이기 시작한다. 아직 친구라는 개념보다 주변 대상에 대한 관심이 그만큼 넓어졌다는 의미이다. 아이가 많은 놀이터나 공원에 데리고 가는 것도 좋은 교육방법이다. 함께 놀게 하기보다는 그 속에서 분위기를 경험하게 한다.

생후11개월에서 12개월의 발달 특성1. 어른이 손을 잡아주면 몇 걸음 걷고, 혼자서 몇발짝 걷기도한다.

생후11개월에서 12개월의 발달 특성2. 손으로 물건을쥘채 무릎으로 걷는다.

생후11개월에서 12개월의 발달 특성3. 바퀴달린 장난감을 밀면서 논다. 공을 굴리면 잡아서 상대방에게 다시 굴린다.

생후11개월에서 12개월의 발달 특성4. "주세요"라고 하며 손을 내밀어 장난감을 요구하면 손위에 장난감을 놓는다.

생후11개월에서 12개월 돌보기 포인트1. 수면 습관을 바로잡는다. 수면 습관은 가능한 한 일

찍부터 바로 잡아야한다. 한번 자리 잡으면 고치기가 어렵기 때문이다. 또 아이는 어른과 달리 잠이 조금만 부족해도 성장이 둔화된다. 그만큼 올바른 수면은 아이의 성장에 중요한 역할을 한다. 생후4개월부터 12개월 사이에는 잠자리에 들기 전에 하는 일정한 의식을 정해 자야 할 시간이라는 것을 인식시킨다. 생후1개월부터 36개월에는 잠 잘 시간을 가르쳐 주고, 정해진 시간이 지나면 아이에게 말을 걸지 않는 등 단호한 태도를 보인다.

생후11개월에서 12개월 돌보기 포인트2. 갑작스럽게 분리시키지 않는다. 제법 독립심이 생겼다 해도 아직은 엄마 모습이 잠깐이라도 보이지 않으면 크게 놀라고 우는 시기이다. 시간 개념이 없어 그 순간이 전부라고 생각하기 때문에 엄마가 사라졌다고 놀라는 것이다. 때로는 제멋대로 행동하면서 엄마를 졸졸 따라다니는 아이가 귀찮게 느껴지더라도 좀 더 견뎌내야 하는 시기이다. 예고 없이 갑작스럽게 아이를 떨어뜨려 놓지 않는 것이 중요하고 자리를 비울 때는 정확히 알아듣지 못하더라도"엄마가 화장실에 가니까 조금만 기다려"라고 이야기 해준다. 또 큰 소리로 엄마가 어디에서 무엇을 하는지 알리는 것도 아이의 불안감을 줄이는데 도움이 된다.

생후11개월에서 12개월 돌보기 포인트3. 무른 밥에서 진밥으로 바뀌간다. 이제 성인과 거의 비슷한 굳기의 음식을 먹을 수 있다. 이전에는 부드러운 음식을 주로 먹었다면 이제 조리법을 바꾸어 음식을 씹어 먹게 하는데 중점을 둔다. 무른 밥에서 진밥으로 변화를 주고 우동이나 빵, 스파게티 등을 먹여도 좋다. 단, 향이 강한 것이나 오징어, 조개, 질긴 고기 등은 소화하기 어려우므로 피한다.

생후11개월에서 12개월 돌보기 포인트4. 젖병을 떼도록 한다. 돌이 지나면 분유 수유를 끊고 생우유를 컵으로 마셔야 한다. 돌이 지나서도 고칼로리의 분유를 계속 먹으면 밥을 먹기 싫어하거나 비만이 될 위험이 있다. 또 완전히 컵으로 먹는데 익숙하도록 젖병으로 먹이지 않는다. 젖병을 오래 쓰면 입안에서 양을 조절하면서 삼키는 연습을 하기 어렵다. 이제 손동작도 능숙해지므로 스스로 컵을 쥐고 먹게 한다. 다만 빨기와 관련한 욕구는 좀 더 충족시켜줄 필요가 있으므로 빨대컵이나 스파우트컵을 사용 하는 것도 좋다.

생후11개월에서 12개월 돌보기 포인트5. 친구보다 부모와의 관계에 집중한다. 걷기 시작하고 또래에게 관심을 보이면 친구를 만들어주어야 하나 신경이 쓰인다. 그러나 아직은 친구를 만 들어주기보다 부모와 아이, 일대일 관계에 집중하는 것이 사회성 발달에 효과적이다. 먼저 부모와 친밀하고 안정된 관계를 맺어야 이를 바탕으로 친구관계를 넓혀갈수 있다.

생후11개월에서 12개월 돌보기 포인트6. 집 안에서는 맨발로 지내게 한다. 아이는 기고, 서고 걸을 때 발끝에 힘을 준다. 양말을 신으면 발끝에 힘을 주기 어려울 뿐 아니라 미끄러지기도 쉬우므로 집 안에서는 맨발로 지내게 한다. 발바닥에 있는 지방 쿠션이 아이 발을 외부 압력과 충격으로부터 지켜준다.

생후11개월에서 12개월 건강포인트1. 탈골에 주의한다. 돌 무렵의 아이는 팔꿈치 관절이 잘 빠진다. 뼈와 뼈를 연결하는 인대와 뼈의 위치가 어긋나기 쉬워 탈골이 되는 것. 아이 팔을 갑자기 잡아당기거나 넘어질 때 팔이 비틀리는 등 팔꿈치에 충격을 받으면 탈골 증상이 일어나므로 아이 팔에 무리한 힘을 가하지 않도록 주의한다.

생후11개월에서 12개월 건강포인트2. 돌잔치 전후 병치레에 주의한다. 돌잔치는 부모와 아이 모두에게 가 장 큰 행사이다. 많은 준비로 엄마가 긴장하다 보면 아이도 덩달아 스트레스를 받아 돌잔치 전후에 엄마와 아이 모두 병치레를 하는 경우가 많다. 걸음마 연습 등을 무리하게 시키지 말고, 돌잔치 시간대가 아이의 낮잠 시간과 겹치지 않도록 조절한다. 또 촉각에 예

민한 아이라면 돌잔치에 입을 옷을 거부할 수 있으므로 미리 몇 차례 입혀보는 것이 좋다.

생후11개월의 12개월의 결정적 발달 정서 발달1. 아이는 생후12개월까지 애착대상에 대한 신뢰감을 적극 형성해나간다.

생후11개월에서 12개월 건강포인트2. 정서는 꾸준히 발달한다. 특히 사회적 친밀감 형성은 생후18개월까지가 결정적이다.

생후11개월에서 12개월 건강포인트3. 생후10~12개월이면 '좋다'는 정서가 애정, 자신감 등으로 세분화된다. 애정을 적극적으로 표현하는 시기이므로 부모도 스킨십과 놀이로 더욱 사랑을 표현해준다.

11개월 남자아이의 평균 몸무게는 9.4kg이고 평균 키는 74.5cm이다. 11개월 여자아이의 평균 몸무게는 8.7kg이고 평균 키는 72.8m이다.

12개월 남자아이의 평균 몸무게는 9.6kg이고 평균 키는 75.7cm이다. 12개월 여자아이의 평균 몸무게는 8.9kg이고 평균 키는 74.0cm이다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 발달 포인트1. 손놀림이 능숙해진다. 물건을 꺼냈다가 다시 집어넣기도 하고, 무엇이든 손에 쥐고 있기를 좋아해서 블록으로 쌓기를 하거나 손가락을 쥐고 그릇을 두드리기도 한다. 아직 음식을 흘려 지 않고 입까지 가져가지 못하지만, 손가락으로 음식을 조금씩 뜯 수 있고 입으로 가져가는 시늉을 한다. 휘갈겨 그리는 것도 좋아하는데, 미술활동 자체에 의미를 두기보다 대뇌를 자극하는 데 좋은 놀이이므로 마음껏 그리도록 한다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 발달 포인트2. 독립과 의존을 반복한다. 엄마의 지시나 돌봄이 잘 통하지 않는 시기. 엄마의 도움이 필요할 때는 제멋대로 행동하며 독립적인 모습을 보였다가, 갑자기 엄마에게 달려와 안기거나 칭얼댄다. 종잡을 수 없는 행동처럼 보이지만 실제로는 독립을 연습하는 단계라 할 수 있다. 호기심도 왕성해지고 운동 능력도 좋아지면서 엄마와 신체적으로 떨어지는 시간이 늘지만, 심리적으로는 아직 떨어지는게 불안하기 때문에 엄마 품에서 '충 전이 필요하다. 특히 지쳤을 때 엄마에게 더욱 매달리거나 칭얼대는데, 엄마의 따뜻한 보살핌을 통해 독립에 필요한 봄과 마음의 연료를 충전한다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 발달 포인트3. 공격적 모습을 보이기도 한다. 걸음마를 시작하면서 아이가 거칠어지거나 공격적 모습을 보이기도 한다. 이는 신체 발달과 조절 능력, 언어 발달 속도의 부조화 때문이다. 아이는 스스로 걷고 손으로 할 수 있는 일이 많아지면 신체적으로 부쩍 자신감을 느낀다. 힘을 발휘해 스스로 해보려는 것도 많아지는 반면, 아직 힘을 조절할 능력은 부족하고 말로 의사를 표현하기 어렵기 때문에 행동이나 목소리가 상대적으로 더 커질 수 있다. 이 때문에 못마땅하면 얼굴이 상기되도록 소리 지르거나 물건을 던지는 등의 모습을 보이기도 한다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 발달 포인트4. 성격상의 개성이 나타난다. 장난이 심한 아이, 때를 많이 쓰는 아이, 짜증이 많고 예민한 아이, 얌전한 아이 등 특징적 성격이 조금씩 눈에 띈다. 자기 의사와 감정표현이 두드러져 칭찬받으면 웃고 야단을 맞으면 우는 등 상대방의 행동에 대해 명확하게 반응한다. 자기 표현이 늘어나기 때문에 이전에 비해 좀 더 자기주장도 강해진 느낌을 받는다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 발달 포인트5. 익숙한 물건의 이름을 이해하고 가져온다. 익숙한 물건의 이름을 말하면 의미를 이해하고 가지고 올 수 있다. 대략 20개의 물건 이름을 이해

하는 시기. 또 도움을 청할 때 어머니 아빠를 큰 소리로 부르기도 한다. "씨", "아이 예빠" 등 익숙하게 듣는 어른의 억양을 따라하기 시작한다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 시기의 발달 특성1. 다리를 벌리고 뒤통치를 들어 뒤통거리다가 걷는 자세가 안정된다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 시기의 발달 특성2. 도와주지 않아도 앉아있다가 혼자서 일어난다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 시기의 발달 특성3. 크레파스를 주면 손에 힘을 주어 가로로 갈겨 쓴다. 세로선은 15개월부터

생후 13개월, 14개월, 15개월 시기의 발달 특성4. 손놀림이 섬세해져 2~3개 정도 블록쌓기 놀이를 할 수 있다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 돌보기 포인트1. 까꿍 놀이를 다양하게 변형시킨다. 기억력이 점점 발달해 주사를 맞을 때 아픈 기억을 잊지 않고, 다음에 병원에 가면 의사를 보고 울음을 터뜨린다. 또 갖고 놀던 장난감을 숨겨놓으면 찾으려고 애쓴다. 이때 기억력과 인지 발달을 더욱 촉진하려면 까꿍 놀이를 자주 해준다. 단순히 얼굴만 가렸다 보이는 것이 아니라 물건을 숨기는 장소를 다양하게 하고, 숨바꼭질을 하는 식으로 까꿍 놀이를 업그레이드해서 놀아준다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 돌보기 포인트2. 마음껏 낙서할 공간을 마련해준다. 소근육이 발달해 크레용이나 색연필을 쥐고 낙서하는 것을 좋아한다. 집 안이 지저분해진다고 낙서를 금지하면 두뇌 발달에도 방해가 된다. 벽이나 바닥에 환전지를 붙여주고 마음껏 낙서하도록 한다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 돌보기 포인트3. 놀면서 인지적 자극을 준다. 적극적으로 활동하면서 창의력과 구성력을 길러주는 집짓기 블록이나 점도 같은 장난감을 제공한다. 모래나 진흙 장난도 이 시기 아이가 좋아하는 놀이이다. 작은 삽으로 흙을 퍼 통에 담기도 하고, 통에 흙을 가득 담았다가 다른 곳에 쏟아붓고 다시 퍼 담는 등의 동작을 끊임없이 반복한다. 그림책도 보기 시작한다. 음식물 동물, 탈것 등 주변에서 쉽게 볼 수 있는 것이 담긴 사물 그림책을 읽어준다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 돌보기 포인트4. 하루 2~3회 간식을 준다. 이 시기부터는 주식과 간식 개념이 분명 해져야 한다. 하루 3회 식사를 하고 식사 사이에 생우유, 두유, 치즈, 과일, 고구마 등의 간식을 하루 2~3회 먹인다. 간식은 하루 세끼 식사로 부족한 영양분을 보충하는 의미가 있다. 아이가 좋아하는 과자 등 단맛이 강한 것은 충치의 원인이 되므로 피하고, 영양의 균형을 고려해 다양한 재료로 간식을 만들어주는 것이 좋다. 주식의 양이 적다고 해서 간식량을 늘려서는 안 되며, 반대로 아이가 주식을 잘 먹지 않을수록 간식을 제한해야 한다. 과자를 아이에게 보이거나 달래기용으로 주지 않는다. 과자는 항상 먹을 수 있는 것이 아니라는 점을 인식시키고 하루 1~2회로 횟수와 양을 제한한다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 돌보기 포인트5. 배변 훈련을 준비한다. 대소변을 가리기 위해서는 대변이나 소변이 마렵다' '나온다' 하는 감각을 아이 스스로 느낄 수 있어야 한다. 그러므로 아이가 반응을 보일 때까지 느긋하게 기다리는 것이 중요하다. 대변이나 소변을 볼 때 몸을 부르르 떨거나, 하던 동작을 멈추는 등의 행동을 보이면 "나오니?" 하고 물어보고 기저귀를 보며 "오줌이 나왔네?" 식으로 말해준다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 돌보기 포인트6. 밤중에 깨도 놀아주지 않는다. 한밤중에 일어나 놀아달라는 아이가 있는데, 이때 놀아주면 밤에 노는게 습관이 된다. 아이가 밤에 잠에서 깨도 불을 환히 켜거나 큰 소리를 내지 말고 아이를 눕힌 뒤 자장가를 불러주며 다시 재운다. 부모가 늦게까지 자지 않고 깨어 있으면 아이도 자지 않을 수 있으니, 아이를 재울 때 엄마 아빠도 같이 잠자리에 든다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 건강 포인트1. 안전사고를 조심한다. 이 시기의 아이는 넘어서서 멎고 지는 경우가 다반사다. 잠깐 방심한 사이 아이가 높은 곳에서 떨어질 수 있으므로 안전사고에 각별히 주의하고, 간단한 안전사고 대처법을 숙지한다. 이물질을 삼키거나 귀나 콧속으로 이물질을 집어넣었을 경우에는 즉시 소아과에 간다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 시기의 결정적 발달 중 걷기1. 대부분 12~13개월에 걷기 시작한다. 걷기는 대뇌피질, 소뇌 발달과 밀접한 관련이 있다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 시기의 결정적 발달 중 걷기2. 처음에는 두 발이 벌어지고 다리가 몸의 중심선 밖을 향해 불안해 보이지만, 점점 온몸의 근육을 사용해 균형 있게 걷는다.

생후 13개월, 14개월, 15개월 시기의 결정적 발달 중 걷기3. 걸어서 원하는 사물에 다가가 궁금증을 해결하면서 인지능력이 발달한다.

13개월 남자아이의 평균 몸무게는 9.9이며 평균키는 76.9이다. 13개월 여자아이의 평균 몸무게는 9.2이며 평균키는 75.2이다.

14개월 남자아이의 평균 몸무게는 10.1이며 평균키는 78.0이다. 14개월 여자아이의 평균 몸무게는 9.4이며 평균키는 76.4이다.

15개월 남자아이의 평균 몸무게는 10.3이며 평균키는 79.1이다. 15개월 여자아이의 평균 몸무게는 9.6이며 평균키는 77.5이다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 발달 포인트1. 걷기가 능숙해진다. 생후 12~15개월에 걷기 시작하는 아이가 가장 많은데, 생후 18개월이면 대부분의 아이가 걸을 수 있다. 일단 걷기 시작하면 점점 능숙해지고, 몸의 균형을 잡는 능력도 발달해 빠른 아이는 18개월이면 뛰기도 한다. 운동 능력이 발달하면서 리듬감도 몸에 익히게 된다. 이 무렵부터 음악을 들려주면 리듬에 맞춰 몸을 흔들며 춤추는 아이도 있다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 발달 포인트2. 두 단어 문장으로 말하기도 한다. 말하는 단어수가 늘어나 자기가 하고 싶은 말을 한두 마디로 표현할 수 있다. 빠르면 "우유 주세요"같이 단어를 연결해 문장으로 말하기도 한다. 말하는 연습을 시키기보다 엄마가 짧은 문장을 명확한 발음과 다양한 톤으로 들려준다. 이 시기에 다양한 단어를 들으면 어느 시점에 어휘력이 훌쩍 향상된다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 발달 포인트3. 대소변이 나오려는 느낌을 알아차린다 소변을 본 뒤에야 기저귀를 가리키던 아이가 생후 18개월 무렵이면 소변을 보기 전에 사인을 보낼 수 있다. 물론 아이마다 발달 차이가 있으나, 이 무렵이면 신경과 뇌가 발달해 방광에 오줌이 차서 소변이 마렵다'는 감각을 느낄 수 있다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 발달 포인트4. 아직은 조절 능력이 부족해 "쉬~"라고 말한 뒤 엄마가 달려가기 전에 오줌을 싸는 경우가 많다. 대소변 가리기 준비가 되어간다는 의미이므

로 애기해줘서 고마워" 하고 칭찬해준다. 이때 야단을 심하게 치면 소변을 참는 습관이 생기기 때문이다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 발달 포인트5. 어금니가 나기 시작한다. 치아 발달이 꽤 진행되어 아랫니와 윗니에 이어 어금니도 올라오기 시작한다. 이제 양치질할 때 안쪽까지 세심하게 닦아야 한다. 어금니가 나면 씹는 힘이 세져 단단한 음식을 먹을 수 있는데, 씹기는 뇌 신경을 자극해 두뇌 발달을 촉진한다. 또 씹는 동작을 많이 할수록 턱도 발달한다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 발달 포인트6. 손잡이 없는 컵을 사용한다. 손놀림이 섬세해져 숟가락과 포크 사용이 능숙해진다. 컵 사용에도 익숙해져 흘리긴 하지만 손잡이가 없는 컵을 두 손으로 잡고 음료수를 마실 수 있다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 시기의 발달 특성1. 미숙하지만 두손으로 공을 던질수있다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 시기의 발달 특성2. 3~4개의 나무블록을 쌓을 수있다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 시기의 발달 특성3. 상자나 바구니에 장난감(물건)을 넣고 꺼내는게 익숙하다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 시기의 발달 특성4. 엄마손을 잡고 계단을 오를 수 있다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 돌보기 포인트1. 아이의 의사표현에 적극적으로 반응한다. "싫어", "아니야"라는 말을 많이 하는 시기. 엄마 입장에서는 괴롭지만 독립된 자 의식이 싹튼다는 신호이다. 이때는 아이가 정말로 싫은 것인지, 말만 그렇게 하는 것인지를 구분해야 한다. 자신의 의도를 관철시키기 위해서라기보다 부모의 관심을 끌고 싶어서 하는말일 수 있다. "그림책 읽어줄까?"라고 물었을 때 아이가 "싫어" 하고 대답하면 긍정적 답변을 강요하지 말고 "그래, 지금 하는 놀이가 더 재미있구나"라고 답해준다. 아이가 그림책을 보고 싶은 마음이 있다면 잠시 후 엄마가 물었을 때 거부하지 않을 것이다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 돌보기 포인트2. 가능하면 텔레비전이나 동영상을 보여주지 않는다. 유아 프로그램에 흥미를 갖는 시기, 텔레 비전이나 태블릿 PC, 스마트폰 앞에 앉으면 조용해진다고 해서 그대로 놔두면 위험하다. 영상 매체는 쌍방의 의사소통이 아니라 일방적으로 메시지를 전달하기 때문에 정서 발달과 사회성을 키우는 데 방해가 된다. 가능하면 텔레비전이나 동영상등은 보여주지 않는다. 부득이한 경우 30분을 넘기지 말고, 엄마도 함께 보며 울동을 하거나 대화를 나누도록 한다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 돌보기 포인트3. 손을 많이 움직이는 놀이를 한다. 소근육 협응능력이 좋아지면서 같은 블록을 가지고도 다양하게 놀수 있다. 블록을 3개 이상 쌓을 수 있기 때문에 함께 높이 쌓는 놀이를 하면서 스릴감도 즐길 수 있다. 또 말랑말랑한 점토나 밀가루 반죽을 가지고 놀면 부드럽게 촉각을 자극하면서 손힘도 기를 수 있다. 종이접기나 구슬 꿰기는 집중력과 협응 능력을 길러주지만, 아이에 따라 쉽게 포기하거나 재미를 느끼지 못할 가능성이 높으므로 발달 상황을 보고 시도한다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 돌보기 포인트4. 장난감은 함께 정리하는 연습을 한다. 청소한 후 뒤돌아보면 다시 집 안이 엉망인 경우가 많다. 아이가 장난감을 갖고 논 뒤에는 엄마가 매번 혼자 치우기보다 아이가 스스로 정리할 기회를 준다. 아이가 쉽게 장난감을 넣었다 뺐다 할 수 있는 곳을 수납공간으로 정하고, 스스로 장난감을 정리하면 칭찬해 행동을 강화한다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 돌보기 포인트5. 하루 2~3시간 정도 낮잠을 재운다. 성장호르몬 중 3분의 2가 밤새 뇌하수체에서 분비되는데, 이것이 아이의 간을 자극해 또 다른 호르몬을

만들어내며 연골을 성장시킨다. 따라서 성장을 위해서는 숙면이 무엇보다 중요하다. 낮잠 또한 활 동성 에너지를 만들어주므로 필수, 오후 중2~3시간 낮잠을 재운다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 돌보기 포인트6. 기분 전환 방법을 찾는다. 아이는 무엇이든 마음대로 하고 싶지만 뜻대로 되지 않고, 아직 말문이 트이지 않아 아이와 부모 모두 서로에게 답답한 감정을 느끼는 시기이다. 불쾌하고 고통스러운 감각에 노출되면 코르티솔이란 스트레스 호르몬이 분비되는데, 이는 기억력과 밀접한 해마 등 뇌 발달에 손상을 주며, 스트레스에 더욱 취약하게 만든다. 아이는 아직 스스로 기분을 전환할 방법을 모르기 때문에 부모가 다양한 방법을 시도해보아야 한다. 맛있는 것을 먹거나, 잠시 바깥바람을 쐬는 식으로 아이에게 맞는 기분전환 방법을 찾아본다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 자주하는 질문) 아이가 까치발로 걷는데 그대로 뒤편도 될까? 발 달장애와 관련한 문제가 있는 경우 간혹 까치발로 걷지만, 걸음마를 막 시작한 아이나 두돌 전에는 특별한 문제가 없어도 까치발로 걷기도 한다. 또 촉각이 예민해 발바닥을 오므리고 걷기도 하고, 전정 감각이 둔감해 스스로 자극하면서 발끝으로 걷기도 한다. 지속할 경우 뒤꿈치 인대가 짧아질 수 있다. 점프하기, 트램펄린뛰기, 평균대 놀이 등 감각자극 놀이가 까치발 습관을 고치는 데 도움이 되며, 심하면 발달 이상유무를 점검한다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 건강 포인트1. 분노 경련을 일으키면 안아서 달랜다 아이가 심하게 울다가 경련을 일으키며, 갑자기 입술이 새파래지고, 손발이 팽팽 해지면서 근육이 땅기는 것을 분노 경련 이라고 한다. 일종의 스트레스 증상으로 신경질적이고 흥분을 잘하는 아이에게서 흔히 볼 수 있다. 아이가 분노 경련을 보이면 얼른 품에 안아서 토닥여준다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 시기의 결정적 발달 중 자아발달과 고집1. 생후 18개월 무렵이면 '나'에 대한 개념, 즉 자아가 형성되면서 자율성을 발휘하려는 욕구가 뚜렷해져 고집이 세진다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 시기의 결정적 발달 중 자아발달과 고집2. 아직 언어표현이 어렵기 때문에 아이의 고집은 주로 떼쓰기로 나타난다. 소리를 지르거나 물건을 던지는 일도 많다.

생후 16개월, 17개월, 18개월 시기의 결정적 발달 중 자아발달과 고집3. 떼쓰기는 좌절감의 표현이기도 하다. 이때는 아이와 기싸움을 하기보다 안아서 다독이며 달래주는게 효과적이다.

16개월 남자아이의 평균 몸무게는 10.5이고 평균키는 80.2이다. 16개월 여자아이의 평균 몸무게는 9.8이고 평균키는 78.6이다.

17개월 남자아이의 평균 몸무게는 10.7이고 평균키는 81.2이다. 17개월 여자아이의 평균 몸무게는 10.0이고 평균키는 79.7이다.

18개월 남자아이의 평균 몸무게는 10.9이고 평균키는 82.3이다. 18개월 여자아이의 평균 몸무게는 10.2이고 평균키는 80.7이다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 발달 포인트1. 뛰기에 익숙해지고 민첩해진다. 방향을 바꾸며 자유자재로 걷다가 뛰기 시작하고, 걷기와 뛰기를 구분하기 어려울 정도로 빠르게 걷기도 한다. 뛰기 시작하면서 난간을 붙잡고 계단을 오르내릴 수 있고, 5cm

높이의 장애물을 뛰어넘을 수 있다. 뛰면 걸을 때보다 더 많은 근육, 특히 전신 근육을 사용하게 돼 신체가 고루 자극을 받는다. 심장박동이 빨라지면서 심장과 주변 근육도 튼튼해진다. 또 공간을 빨리, 자유롭게 이동하면서 이것저것 탐색을 하게 돼 시각, 후각, 촉각 등 다양한 감각이 눈부시게 성장한다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 발달 포인트2. 감정이 풍부해진다. 좋다, 싫다는 단순한 차원의 감정이 다양하게 분화된다. 원하는 것을 이루면 기쁘고 생각대로 되지 않으면 화를 내는 것은 물론, 엄마가 자기 말고 다른 아이를 안고 있으면 심하게 질투할 줄도 안다. 사람들 앞에서 수줍어하는 등 사회적 상황에서의 감정 표현도 다양해진다. 또 놀이에서 ~인척하기가 가능해 바나나를 귀에 대고 전화 받는 척하기 등 초기 단계의 가상 놀이를 한다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 발달 포인트3. '내 것'이라는 소유 개념이 생긴다. 만 2세가 가까워지면 정서가 많이 분화되고 지능도 발달해 뚜렷한 자아의식이 생긴다. 나와 다른 사람을 구별하면서 '내 것'에 대한 소유 의식도 분명해진다. 자기 물건에 대한 애착이 생겨 다른 사람이 물건을 만지면 몹시 화를 내는데, 이따금 부모나 친구를 때리는 공격적 행동으로 이어지기도 한다. 아직 감정을 충동적으로 표현하는 때이므로 큰 소리로 화를 내기보다 손을 잡고 낮은 목소리로 "잠깐, 안 돼"라고 말하는 편이 효과적이다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 발달 포인트4. 자기중심적 사고가 강해져 다른 사람의 물건도 자기 것이라고 우기며 빼앗거나 그냥 가져오기도 한다. 이런 행동은 훔치기와는 다르기 때문에 "네 것이 아니야"라고 타이르는 정도가 적당하다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 발달 포인트5. 귀찮을 정도로 질문이 많아진다. 엄마가 귀찮을 정도로 "이거 뭐야?"라는 질문을 많이 한다. 사물에 대한 호기심이 발동하고 언어능력이 향상될 뿐 아니라 사물마다 이름이 있다는 것을 알기 때문이다. 귀찮더라도 될 수 있는 한눈을 마 주보며 답해주는 것이 중요하다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 발달 포인트6. 때때로 혼잣말을 한다. 그날 겪은 일들에 대해 다시 한번 곰곰이 생각하면서 혼잣말을 하기도 한다. 아이가 혼잣말을 할 때 사용한 단어들을 잘 기억해 두었다가 비슷한 상황에서 사용하면 아이와 감정 교류하는데 도움이 된다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 발달 포인트7. 무엇이든 혼자서 하려고 한다. 고집이 절정에 이르고, "내가 내가"라는 말을 많이 한다. 자아가 강해져 무엇이든 혼자서 하고 싶기 때문이다. 아직은 혼자서 능숙하게 할 수 없어 실수하기 일췌지 만, 이를 통해 자신감을 얻는다. 사소한 일이라도 스스로 하게 해서 성취감을 경험하게 해주는 것이 중요하다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 시기의 발달 특성1. 빨리 걷고 뛸 수 있으며, 자기 의지에 따라 뛰다가 멈출 수 있다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 시기의 발달 특성2. 조금 도와주면 혼자서도 옷을 벗을 수 있다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 시기의 발달 특성3. 인형을 안고 귀여워하거나 음식을 먹이고 옷 입히는 시늉을 한다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 시기의 발달 특성4. 엄마가 하는 집안 일을 모방해 음식 만들거나 청소하는 시늉을 한다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 돌보기 포인트1. 영양이 풍부한 간식을 준비한다. 아이는 체중 1kg당 필요한 영양소의 양이 어른보다 훨씬 많다. 건강을 유지하기 위한 필요량에 성장발육에 필요한 양이 추가되기 때문이다. 정상 발육이 이루어지고 있는 아이라면 1일 1200kcal 정도 필요하고 단백질은 85g, 칼슘은 600mg, 철분은 10~15mg 정도를 섭취해야 한다. 하루 세끼 식사에만 신경 쓰지 말고 간식 하나 도 영양을 고려해 먹인다.

자극적 음식을 삼간다. 어른이 먹는 식사와 다른없는 유아식을 하면서 자칫 방심하기 쉬운 것이 자극적 음식에 입맛을 길들이는 것. 유아식이라 해도 아이가 먹는 음식은 이유식과 마찬가지로 간을 약하게 하고 최대한 담백하게 만들어야 한다. 진하고 자극적인 맛은 편식 습관을 만들 뿐 아니라 미각발달과 건강한 식습관 형성을 방해한다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 돌보기 포인트2. 가상 놀이를 함께한다. 모방 욕구가 강해져 주변 사람을 흉내 내기 좋아한다. 모방놀이를 좋아하는 것은 상상력이 풍부해지고 주위 사람과의 관계에도 눈을 뜬다는 증거. 아직 초기 단계이지만 어떤 역할인척 가장하며 놀이하는게 가능하므로 소꿉놀이, 병원놀이, 전화놀이, 엄마놀이 등을 함께하면서 정서와 사회성 발달을 촉진한다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 돌보기 포인트3. 바깥놀이 시간을 늘린다. 놀이터에 나가 맨발로 모래를 밟고 미끄럼틀을 타는 등 활동적인 바깥놀이를 많이한다. 손발의 감각을 발달시키기 위해 서는 사물과 직접 접촉하게 하는 것이 좋다. 산과 바다를 찾아 흙이나 모래, 돌 등의 감촉을 느끼게 하는 것도 좋지만, 집 근처 놀이터에서 실컷 뛰어놀기만 해도 대·소근육 발달이 촉진된다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 돌보기 포인트4. 또래와 놀 기회를 마련해준다. 점차 주변 아이에게 관심을 갖고 뛰어다니기 좋아할 때이므로 주변 또래 친구와 만날 기회를 만들어준다. 그러나 아직은 같은 장소에 있더라도 각자 독립적으로 놀이를 하며 진정한 의미의 '함께 놀기'는 이루어지지 않는다. 각자 자기 장난감을 갖고 노는 경우가 대부분이므로 아이가 함께 놀지 않거나 다른 아이에게 장난감을 빌려주지 않는다고 해서 사회성이 떨어진다고 판단하기는 이르다. 아직은 1~2명 소수의 친구와 어울리게 하면서 엄마가 놀이에 참여하는 것이 좋다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 돌보기 포인트5. 가족사진을 보여준다. 사람의 얼굴을 인지하고 구별하는 것은 사물 인지에 비해 훨씬 섬세한 능력이다. 이 시기 아이는 엄마와 아빠뿐 아니라 자주 만나는 사람의 얼굴을 구별할 수 있으므로 사진을 가리키면서 이름 맞추기 놀이를 하면 인지력 발달에 도움이 된다. 인물에 대한 느낌을 말하고 생김을 표현하면서 사고력과 언어능력도 발달한다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 건강 포인트1. 손발을 더욱 청결히 한다. 밖에서 놀다가 들어오면 반드시 손발을 깨끗이 씻겨 청결한 생활 습관이 몸에 배도록 한다. 씻는 습관이 들면 아이가 깨끗한 것과 더러운 것을 자연스레 분별하게 된다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 건강 포인트2. 변비에 걸리지 않도록 주의한다. 유아식을 본격적으로 먹는 등 식습관 변화와 배변 훈련의 영향으로 변비가 생기기 쉽다. 배변 훈련을 시작하면 아이가 변을 참기도 하는데, 변비가 심해지면 훈련 시기를 조정한다. 또 수분과 섬유질이 풍부한 음식을 먹이는 데 신경 쓴다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 시기의 결정적 발달 중 언어능력1. 생후 18개월 이후에는 언어 영역을 관장하는 브로카 영역이 보다 빨리 성숙하면서 언어가 눈부시게 발달한다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 시기의 결정적 발달 중 언어능력2. 그림책을 볼 때 의문사를 사용한 질문의 뜻을 이해하며, "엄마 아빠랑 같이 가서 먹자"처럼 다섯 단어가 연결된 문장을 듣고 이해한다.

생후 19개월, 20개월, 21개월, 22개월, 23개월, 24개월 시기의 결정적 발달 중 언어능력3. 주로 2~3단어로 된 문장을 말하며, 선택을 요구하는 질문("사과줄까, 과자 줄까?")에 스스로 답할 수 있다.

19개월의 남자아이의 평균 몸무게는 11.1이며 평균키는 83.2이다. 19개월의 여자아이의 평균 몸무게는 10.4이며 평균키는 81.7이다.

20개월의 남자아이의 평균 몸무게는 11.3이며 평균키는 84.2이다. 20개월의 여자아이의 평균 몸무게는 10.6이며 평균키는 82.7이다.

21개월의 남자아이의 평균 몸무게는 11.5이며 평균키는 85.1이다. 21개월의 여자아이의 평균 몸무게는 10.9이며 평균키는 83.7이다.

22개월의 남자아이의 평균 몸무게는 11.8이며 평균키는 86.0이다. 22개월의 여자아이의 평균 몸무게는 11.1이며 평균키는 84.6이다.

23개월의 남자아이의 평균 몸무게는 12.0이며 평균키는 86.9이다. 23개월의 여자아이의 평균 몸무게는 11.3이며 평균키는 85.5이다.

24개월의 남자아이의 평균 몸무게는 12.2이며 평균키는 87.1이다. 24개월의 여자아이의 평균 몸무게는 11.5이며 평균키는 85.7이다.

미숙아 키우기

미숙아 키우기1. 미숙아는 영양분이 부족한 상태로 태어난다. 엄마의 자궁 속에 있던 기간이 7주 미만인 아이를 미숙아(조산아)라고 한다. 정상 개월 수를 다 채우지 못하고 태어났기 때문에 뇌, 폐, 간 등 신체의 모든 기관이 미숙하고 땀샘도 덜 발달해 스스로 체온을 조절하기 힘들며, 입으로 빨거나 삼키는 동작도 제대로 하지 못한다. 체중 역시 대체로 2.5kg 이하이다. 이 중에서 체중이 1.5kg 이하인 아이를 극소저체중아라고 한다. 태아는 출생 직후 필요한 영양을 임신 기간 마지막 3개월 동안 집중적으로 몸에 저장하는데, 미숙아는 그 기간이 짧아서 체내에 철분, 칼슘, 인, 비타민 등의 영양분이 부족한 상태로 태어난다. 또 몸의 성숙도가 크게 떨어져 입으로 빨고 삼키는 동작을 못 할 뿐 아니라 소화도 잘 시키지 못해 외부의 도움을 받아 영양을 섭취해야 한다. 처음에는 인큐베이터의 튜브를 통해 영양 성분이 강화된 미숙아용 특수분유를 먹이거나 모유를 짜서 튜브관으로 먹이는데, 이때 처방에 따라 모유 강화제를 섞여주기도 한다. 어느 정도 빠는 힘이 생기면 젖을 직접 물리거나 젖병에 담아 먹일 수 있다.

미숙아 키우기2. 출생 시 체중이 1kg 미만이라도 모유수유를 할 수 있다. 미숙아를 출산한 산모의 젖에는 미숙아의 성장을 도와주는 단백질과 지방이 풍부하게 들어 있을 뿐 아니라 아이가 먹었을 때 소화도 더 잘된다. 따라서 미숙아라도 초유를 먹이는 것이 좋으며, 호흡이 불안정한 경우를 제외하고는 체중이 1kg 미만인 아이도 모유를 먹일 수 있다. 먹이는 방법은

의사와 상의한다. 아이 상태가 좋으면 직접 젖을 물릴 수도 있다.

미숙아 키우기3. 퇴원 후에는 일반 분유를 먹인다. 모유수유를 하지 않을 경우 신생아 중환자실에 입원해 있는 동안 미숙아용 분유를 먹이지만, 퇴원 후에는 일반 분유를 먹여도 된다. 분유를 바꿔 먹일 때는 퇴원 후 1~2주 정도 신생아실에서 먹인 분유를 주면서 적응력을 키운 뒤 서서히 새로운 분유로 바꿔나가야 한다. 퇴원하기 전에 신생아실에서 어떤 분유를 먹였는지 확인해둔다. 아이가 빨면서 숨을 쉬고 동시에 삼키는 동작을 할 수 있게 되는 시기는 임신 36주 무렵으로, 그 이전에 태어난 아이는 숨을 쉬기 위해 젖 빠는 것을 멈춰야 할 정도로 젖 먹는 걸 힘들어한다. 수유 도중 갑자기 창백해지거나 숨을 헐떡이면 바로 수유를 중단한다.

미숙아 키우기4. 젖은 조금씩 자주 천천히 먹인다. 미숙아는 위의 크기가 작고 빨고 삼키면서 숨 쉬는 능력이 부족하기 때문에 한꺼번에 많이 먹지 못한다. 따라서 같은 월령 아이보다 더 자주 먹여야 한다. 보통 3시간에 한 번 정도, 또는 그보다 더 자주 먹여도 좋다. 입이 작으니까 호흡이 자연스럽게 못하기 때문에 수유 시간도 오래 걸린다. 쉬엄쉬엄 먹을 수 있도록 충분한 시간을 가지고 먹인다. 모유수유를 할 경우 양쪽 젖을 각각 15분 이상씩 빨리고, 분유수유를 한다면 아이 체중에 따라 먹는 양을 조절해야 한다. 체중이 1.8~2.25kg인 아이의 하루 분유 섭취량은 330~420ml 정도가 2.7~3.6kg인 아이는 450~600ml 정도가 알맞다.

미숙아 키우기5. 수유할 때는 아이를 눕힌 자세보다는 세운 자세가 좋으며, 수유하는 동안이나 수유 후에는 아이를 흔들지 않는다. 수유 도중 여러 번 트림을 시키는 것이 안전하며, 수유한 후에는 30분 정도 세운 자세로 안고 토박인다.

미숙아 키우기6. 미숙아용 젖꼭지를 사용한다. 미숙아용 젖꼭지는 잘 빨지 못하는 아이가 힘을 덜 들이고 빨 수 있도록 만든 것으로 재질이 부드럽고 구멍이 크다. 분유 수유를 할 계획이라면 퇴원할 때 신생아실에서 어떤 젖꼭지를 물렸는지 확인해서 같은 제품으로 구입한다. 아이가 어느 정도 빨고 삼키는 것이 익숙해지면 만삭 아가 사용하는 젖꼭지로 바꾸어준다.

미숙아 키우기7. 젖병을 철저히 소독한다. 태아 임신 말기에 엄마로부터 면역력을 전해 받는데, 미숙아는 면역력을 받을 수 있는 기간이 짧아 그만큼 면역력이 떨어진다. 퇴원 후 몇 주 동안은 외부인의 출입을 금지하는 것이 좋으며, 특히 감기에 걸렸거나 질병이 있는 사람은 아이 곁에 가지 않도록 주의한다. 아이를 만지기 전에는 비누로 손을 씻고, 엄마 역시 수유 전이나 집안일을 한 후에 반드시 손을 씻는다. 젖병은 세정제로 세척했더라도 반드시 열탕 소독을 한다. 아기용품과 장난감도 자주 소독하고 햇볕에 내어 말려 세균으로부터 아이를 보호한다.

미숙아 키우기8. 이유식은 교정 연령으로 시작한다. 아이의 체중이 6~7kg이 되고, 고개를 가눌 수 있을 때 이유식을 시작한다. 교정 연령으로 4~6개월 정도가 알맞다. 발달 정도가 다소 늦을 수 있으므로 제대로 앉을 수 있고, 어른이 밥 먹는 것을 보면서 입을 오물거리기 시작할 즈음에 이유식을 시작해도 늦지 않다.

미숙아 키우기9. 아이가 태어나 생활한 개월수에서 일찍 태어난 개월 수만큼 빼면 교정 연령이 나온다. 3개월 먼저 태어나 5개월 된 미숙아는 교정 연령이 생후 2개월이다.

미숙아 키우기10. 토하는 횟수가 서서히 줄어든다. 토하는 증상은 만삭아에게서도 흔히 나타나지만, 미숙아는 특히 더 자주 나타난다. 음식이 식도로 역류하지 않도록 단단히 조여주는 근육이 덜 발달되어 있으며 조절 능력이 부족하기 때문이다. 그러나 자라면서 점차 토하는 횟수가 줄어들어 교정 연령 6~12개월 정도 되면 증세가 나아진다. 가능한 한 아이를 세워 안고 수유하며, 수유 중과수유후에는 아이를 흔들지 않는다. 수유 후 30분 정도 등을 토박여 안정시킨다. 만약 아이가 먹은 것을 분수처럼 토하고, 코와 입으로 토사물이 흐른다면 병원에 가

야 한다.

미숙아 키우기11. 얇은 잠을 오래 자는데, 건강에 이상이 있는 것은 아니다. 일반적으로 신생아는 하루에 15~22시간 정도 잠을 자지만, 미숙아는 그에 비해 수면 시간이 더 긴 편이다. 깊이 잠들지 못하고 얇은 잠을 자기 때문에 그만큼 자주 잔다. 퇴원 후 처음 몇 주 동안은 거의 하루종일 잠만 자는데, 건강에 이상이 있는 것은 아니므로 걱정하지 않아도 된다. 단, 수유를 규칙적으로 하는 것이 좋으므로 수유 시간이 되면 자더라도 깨워 젖을 먹인다. 아이마다 다르지만 보통 태어난 지 6~8개월이 되면 깊이 잠들 수 있으며 수면 시간이 또래와 비슷해진다. 해열제 사용량이 다르다. 해열제 적정 사용량은 월령마다. 아이마다 다르다. 특히 미숙아의 몸은 작은 변화에도 민감하게 반응하므로 해열제를 먹일 때 반드시 전문의의 진찰을 받은 뒤 처방에 따른다. 체온 측정법은 일반 방법과 같으며, 체온은 신체 부위마다 조금씩 다르므로 같은 부위를 여러 번 재야 정확히 알 수 있다. 정상 체온의 범위는 36.6~ 37.2°C이며, 평소보다 0.5~1°C 이상 높으면 '열이 난다'고 보고 2°C 이상 높으면 병원으로 가야한다.

미숙아 키우기12. 예방접종은 태어난 날짜를 기준으로 한다. 예방접종은 교정 연령을 따르지 않는다. 예를 들어 임신 9개월에 태어난 아이라도 생후 2개월에 해야 하는 DTaP 예방접종 일정은 생후 3개월이 아니라 생후 2개월이다. 단, 신생아 집중치료실에 입원한 동안은 BCG를 맞히지 않고 퇴원 후 맞힌다. 생백신이라 드물게 발열 증상을 유발하기 때문. 곧 좋아지지만, 미숙아의 경우 주의하는 것이 안전하다. 또 체중이 2kg 미만인 아이의 경우 B형간염의 항체 생성률이 매우 낮으므로 체중이 늘 때까지 접종을 연기한다.

미숙아 키우기13. 2개월에 한 번씩 건강검진을 받는다. 퇴원 후 1~2주 이내에 검진을 받는다. 단, 모유수유 중이라면 생후 일주일 시점에 방문한다. 모유를 제대로 먹고 있는지 확인해야 하기 때문. 이때 아이의 행동, 수유 양상, 변 상태 등을 상의하면 얼마 동안 병원에 다녀야 하는지 알려준다. 보통 2개월에 한 번 들리고 이후 별다른 사항이 없으면 6개월에 한 번 검진을 받는다.

미숙아 키우기14. 발달체크는 교정 연령을 기준으로 한다. 아이의 발달 정도를 체크할 때는 출생일이 아니라 출산 예정일을 기준으로 한다. 즉, 엄마 배 속에서 8개월 정도 있다가 태어나서 현재 5개월인 아이는 5개월이 아닌 생후 3개월 아이로 보는 것이다. 미숙아의 경우 교정 연령은 2~3세까지 사용하는데, 대개 생후 1~2년이 지나면 정상아와 비슷한 발달 정도를 보인다.

미숙아 주의해야 할 질병

미숙아 주의해야 할 질병 중 미숙아망막증은 눈 뒤쪽에서 비정상적 혈관이 자라면서 망막이 정상적으로 형성되지 못하면서 발생한다. 망막은 시신경이 분포한 곳으로, 망막에 심각한 질환이 생기면 시력을 잃을 수도 있다. 일반적으로 눈 뒤쪽의 혈관은 태어날 무렵 성장이 완료되지만, 미숙아는 태어난 후에도 이 혈관이 계속 자라면서 문제가 생길 수 있는데, 이를 통틀어 미숙아망막증이라고 한다. 만약 아이가 임신 36주 미만에 태어났거나 출생 시 체중이 2kg 미만이었던다면, 반드시 정기적으로 안과 검진을 받아야 한다. 생후 4~8주에 선별 검사를 받고, 이후에도 2~3주마다 검사를 받아 망막 상태를 체크한다. 뒤늦게 증상이 나타나는 경우도 있으므로 생후 3개월까지는 꾸준히 검사를 받는 것이 안전하다.

미숙아 주의해야 할 질병 중 빈혈은 엄마로부터 충분한 양의 철분을 공급받지 못했기 때문에 적혈구 수명이 짧아 빈혈에 걸리기 쉽다. 미숙아가 빈혈일 경우에는 출생 시 체중의 2배 정도가 되는 무렵부터 철분제를 먹이는 것이 좋은데, 이때 반드시 전문의와 상담한 후 적정량을

먹여야 한다. 출생 시 체중이 2.5kg 이하인 극소저체중아의 경우에는 생후 8주부터 체중 1kg 당 철분 1~3mg을 3~4개월 동안 매일 먹이는 것이 좋다.

미숙아 주의해야 할 질병 중 두 개내출혈은 미숙아에게 잘 나타나는 가장 심각한 합병증으로 출생 시 체중이 적고 임신 주 수가 짧을수록 많이 나타난다. 뇌실(뇌척 수액의 통로로 매우 중요한 기관이다. 뇌 척수액이 꼭 차 있으며 대뇌의 중심부에 있다) 주변에 있는 혈관들이 지지 구조가 부실해 터지면서 뇌출혈이 생기는 것이다. 대개 뇌실 주변에서 출혈이 일어나 뇌실 내로 혈액이 들어간다. 경미한 출혈은 피가 흡수되면서 저절로 회복되지만 출혈이 심한 경우 수두증, 경련, 뇌성마비 같은 위험한 합병증을 초래한다. 초음파 검사로 가장 정확하게 진단할 수 있으며, 출혈의 위치와 정도에 따라 4단계로 분류해 치료한다. 1단계는 작은 출혈, 4단계는 뇌실뿐 아니라 뇌 조직에도 출혈이 있는 경우이다.

미숙아 주의해야 할 질병 중 만성 폐질환은 미숙아는 폐가 성숙하지 못한 상태로 태어나기 때문에 인큐베이터에서 인공호흡기를 사용하는 경우가 많다. 이 과정에서 지속적으로 압박을 받은 폐가 손상돼 생기는 병이다. 만성 폐질환에 걸린 아이는 쉽게 숨이 가빠지기 때문에 모유나 분유를 잘 빨지 못한다. 빠는 힘이 충분히 생길 때까지는 조금씩 천천히 수유해야 하며, 감기에 걸리면 증상이 더욱 악화되므로 주의해서 돌본다.

미숙아 주의해야 할 질병 중 감염성 질환은 미숙아는 엄마에게서 항체를 적게 받아 면역력이 약하다. 따라서 폐렴, 뇌수막염, 요로 감염 등의 질환에 걸리기 쉽다. 숨 쉬는 것이 힘들고, 피부색이 변하며, 경련을 일으키거나 소화불량이 오래가면 감염성 질환을 의심한다. 패혈증으로 이 어질 경우 사망에 이를 수도 있으므로 감염성 질환이 의심되면 최대한 빨리 병원으로 간다. 청소를 자주하고, 쓰레기통을 자주 비우는 등 평소 집 안을 청결히 하는 것도 중요하다.

질문) 인큐베이터는 어떤 기능을 하나? 엄마 배 속과 똑같은 환경을 아이에게 제공하는 기기로, 온도와 습도를 자동으로 조절할 수 있다. 미숙아의 증세에 따라 다르지만 인큐베이터 내 온도는 보통 32~34°C, 습도는 50~60%, 산소는 40% 정도로 유지된다. 아이 몸에 체온을 측정하는 센서를 부착해 아이의 체온에 따라 자동으로 스팀이 나오고, 일정한 온도로 유지해준다. 필요에 따라서는 아이에게 산소 마스크를 씌워 산소를 공급하거나, 튜브를 통해 영양을 공급하기도 한다.

미숙아가 꼭 받아야 할 검사

정상아로 태어난 아이와 다름없이 발달이 완성되기 전까지 받아야 하는 검사는 뇌 초음파 검사와 망막검사, 청력 검사이다. 처음에는 문제가 잘 나타나지 않다가 아이가 성장하면서 이상이 발견될 수 있기 때문이다. 특히 미숙아망막증은 초기 검사에서 정상으로 판명됐다 하더라도 나중에 진행되는 경우가 있다. 따라서 반드시 정기검진을 받아야 한다. 시기를 놓치면 설명할 수도 있다. 이 외에 폐와 장의 상태를 확인하기 위해 단순 방사선 촬영과 CT 검사를 받을 수 있고, 혈액 검사를 통해 전해질 이상과 빈혈 여부를 알 수 있다.

신생아 분류 출생 체중 기준으로는 정상 체중아는 출생 시 체중이 2.5~4kg에 속하는 아이로 출생아의 대부분을 차지한다. 저체중아는 출생 시 체중이 2.5kg 이하 아이로 출생아의 7~8kg를 차지한다. 요즘은 1kg 미만의 아이도 집중적인 관리를 받아 생존율이 높아지고 있다. 저체중아의 3분의 2는 미숙아이지만, 3분의 1은 만삭이나 과숙아이다. 거대아는 출생 시 체중이 4kg 이상인 아이. 정상 임신 상태에서는 체중이 많이 나가는 경우도 있지만, 엄마가 당뇨병

경우 거대아가 태어날 가능성이 높다.

신생아 분류 임신 기간 기준으로는 만삭아는 출생 때의 체중에 관계없이 임신 기간이 37~42주에 속하는 아이로 출생아의 대부분을 차지한다. 미숙아는 임신 37주 이전에 출생한 아이를 가리킨다. 과숙아는 임신 42주 이후에 출생한 아이를 말한다. 과숙아 중에는 종종 임신 기간은 길어도 발육 상태가 나쁜 아이가 있다. 저체중으로 선천성 기형이나 대사 장애를 동반하는 경우도 있다.

저체중아란? 임신 기간이 87주 이상이지만 태내에서 너무 느리게 성장해 출생 시 체중이 2.5kg 이하인 아이를 말한다. 저체중으로 태어났다는 것은 태아가 태반을 통해 충분한 영양을 공급받지 못했음을 뜻하며, 대부분 엄마의 건강 이상이 원인이다. 내분비 이상, 심장 질환, 임신중독증, 만성 신우염 등 만성 질환이나 바이러스성 또는 세균성 감염 질환을 앓고 있는 경우가 많으며 그밖에 약물중독, 영양실조, 음주, 흡연, 쌍둥이 임신, 심한 노동 등도 원인이 된다. 또 태아의 건강 문제로 저체중이 되기도 한다. 선천성 기형, 태내에서 풍진 또는 매독에 감염된 경우, 태반기능부전, 혈류장애 등이 주요 원인이다. 아이가 저체중 상태로 태어날지 여부는 대부분 출산전에 미리 알 수 있고, 어느 정도 예방도 가능하다. 하지만 임신 기간을 계속 유지해도 체중이 증가하지 않는 경우에는 유도분만을 한다. 저체중아는 몸집이 작거나 살이 적어 체중은 적게 나가지만 모습은 정상아와 같다.

저체중아 돌보기 요령

미숙아에 비해 외부에 대한 적응력이 좋고, 성장발달 속도 또한 빠르다. 단, 선천 성기형 가능성이 높으며, 혈당수치나 칼슘수치가 낮은 아이가 많다. 단순히 혈당 수치만 낮은 거라면 포도당 정맥 주사로 컨디션을 조절해주고, 혈당 수치가 안정될 때까지 관찰한다.

과숙아란? 임신 4주 이후에 태어난 아이를 과숙아라고 한다. 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았지만, 당뇨병을 앓는 산모에게서 많이 태어난다. 만삭이 지나면 태반의 기능은 점차 퇴화한다. 태반을 둘러싼 혈류가 감소하며, 이로 인해 태아에게 충분한 영양과 산소를 공급하지 못하게 된다. 이렇듯 좋지 않은 태내 환경에서 살면서 태아는 산소결핍증이나 태아곤란증후군, 자궁 안 태변 빈도 증가, 저혈당증, 저체온증 등을 겪기도 한다. 따라서 출산 예정일로부터 2주 이상 지나도 진통이 없을 때는 유도분만이나 제왕절개로 분만해야 한다. 그 시기를 놓치면 과숙아를 출산하게 되며, 자연분만을 하더라도 난산일 확률이 높다. 과숙이라고 하면 제때 태어난 아이보다 체중이 많이 나간다고 생각하기 쉽지만, 오히려 가벼운 경우도 있다.

과숙아가 만삭아와 다른 점

머리둘레와 키는 평균보다 크고, 몸은 야 원 경우가 대부분이다. 갓 태어났을 때는 늙은 아이의 모습을 하고 있으며, 태어나자마자 눈을 뜨고 주위를 살피는 등 신생아같지 않은 모습을 보인다. 태내에서 산소결핍증으로 대변을 보기 때문에 양수 가 태변으로 착색되어서 아이의 피부와 손톱, 탯줄도 노랗게 착색된 경우가 많다. 피부는 태지로 덮여 있어 흰빛을 띠고 전반적으로 거칠지만, 2~3일이 지나면 태 지가 벗겨지고 새 피부가 돌아난다.

과숙아 돌보기 요령

대부분의 과숙아는 생후 5~6일부터 정상적으로 성장을 시작한다. 몸에 특별한 이상이 없다면 크게 걱정할 필요는 없으며, 육아방법 또한 달리하지 않아도 된다. 간혹 태변 흡입성 폐렴에 걸려 호흡 장애가 발생하거나 혈당치와 칼슘치가 낮아서 입원 치료하는 경우도 있다.

생후 2개월에서 3개월의 성장 발달의 평균은 목가누기이다. 얹혀놓았을 때 스스로 목을 가누는 시기는 빠르면 1.7개월, 평균 2~3개월이다. 생후 3개월이면 얹어놓았을 때 고개를 거의 90도로 들어 올릴 수 있다. 생후 4개월이 지났는데도 안았을 때 머리를 젖히거나 목을 가누지 못하면 진단을 받는다.

생후 3개월의 성장 발달의 평균은 웅알이이다. 보통 생후 3~4개월에는 웅알이를 하는 데 생후 6개월이 지나도 소리를 내지 않거나, 엄마가 얼러도 반응을 보이지 않으면 청각이나 발성기관을 점검한다.

생후 4개월, 5개월, 6개월의 성장 발달의 평균은 뒤집기이다. 빠르면 백일, 늦어도 생후 7개월에는 뒤집기를 한다. 뒤집기를 하기 위해서는 고개를 가누는 능력, 몸을 회전하는 데 필요한 복부 근육이 발달해야 한다. 처음에는 목과 어깨 근육을 사용해 뒤집고, 익숙해지면 바로 누운 자세에서 엎드린 자세로 뒤집을 수 있다. 생후 7개월 이후에도 뒤집지 못하면 발달 지연을 의심한다.

생후 5개월의 성장 발달의 평균은 손 뻗어 물건 잡기이다. 빠르면 생후 4개월 즈음에 손을 뻗어 장난감이나 젖병 등 관심 있는 것을 잡는다. 눈과 손의 협응이 가능해졌다는 의미. 생후 6개월이 지나면 한 손으로, 생후 9개월이면 엄지와 검지로 물건을 잡는다. 생후 6개월이 지나도 원하는 물건에 손을 뻗지 않거나, 7개월, 8개월이 되어도 손으로 물건을 잡지 못하면 발달 상황을 점검해 본다.

생후 7개월의 성장 발달의 평균은 혼자 앉기이다. 생후 6개월에는 벽이나 소파에 기대앉고, 7개월부터는 두 손으로 바닥을 짚고 몸을 지탱한 채 혼자 앉는다. 생후 9개월, 10개월에는 완전히 혼자 앉을 수 있다. 생후 8개월, 9개월이면 앉아서 고개를 돌려 뒤를 돌아본다. 개인차가 있으나 생후 10개월 후에도 혼자 앉지 못하면 중추신경계 이상을 의심한다.

생후 7개월, 8개월의 성장 발달의 평균은 기기이다. 생후 7개월이면 두 손과 무릎으로 체중을 지지하며 걷는다. 아이는 걸 때 온몸의 근육을 이용하고 평형감각을 기르기 때문에 기기는 이후 서기, 걷기, 운동 발달에 매우 큰 영향을 끼친다. 기지 않고 바로 서는 아이도 있는데, 발달 이상이 있는 것은 아니나 되도록 충분히 기면서 근력과 균형 감각을 키우는 것이 바람직하다. 생후 9개월, 10개월의 성장 발달의 평균은 호명 반응이다. 생후 5개월 전후가 되면 목소리가 들리는 쪽을 정확하게 바라보며, 생후 9개월, 10개월이면 이름을 부를 때 알아차리고 소리 나는 쪽으로 얼굴을 돌린다. 돌 전후엔 엄마 목소리와 주위의 배경 소리를 구분해 엄마 말에 귀 기울일 정도로 애착 대상 구분이 가능해진다. 생후 18개월 이후에도 이름을 부르거나 자신을 향한 말에 반응이 없으면 청각 및 발달 문제를 점검해본다.

생후 10개월, 11개월, 12개월의 성장 발달의 평균은 혼자 서기이다. 잡고 서기는 생후 9개월이 평균. 이후 점차 물건을 잡지 않고도 설 수 있게 된다. 생후 11개월 이후에도 붙잡고 일어 서지 못하거나, 생후 14개월에도 혼자 서지 못 하면 발달검사를 받는다.

생후 12개월, 13개월, 14개월, 15개월의 성장 발달의 평균은 걷기이다. 생후 10개월, 11개월이면 엄마 손을 잡고 한 발씩 걸음을 떼다. 대부분의 아이가 생후 15개월까지는 걷기 시작한다. 그러나 정상 아이 중 약 2% 정도는 생후 18개월에 걷기 시작하므로 이때까지는 좀 더 지켜본다. 만일 생후 18개월 이후에도 걷지 못하면 종합병원이나 발달 검사 기관에서 발달 장애

와 관련한 문제를 점검해야 한다.

생후 10개월, 11개월, 12개월의 성장 발달의 평균은 한 단어 말하기이다. 생후 10개월부터 "엄마"처럼 의미있는 첫말을 시작하는 경우가 많다. 개인차가 크지만 보통 생후 10개월, 11개월, 12개월, 13개월, 14개월, 15개월에는 첫말을 한다. 이때 중요한 것은 무조건 발성만 하는 것이 아니라, 어떤 대상이나 상황에 적절한 단어를 말하는 것이다. 생후 18개월 이후에도 한 단어를 말하지 못하면 언어 및 발달검사를 받아본다.

12개월, 13개월의 성장 발달의 평균은 행동 모방하기이다. 생후 8~9개월이면 일상 소리나 단어, 째 째, 도리도리 같은 쉽고 반복적인 놀이를 따라한다. 생후 12~13개월이면 걸레질을 흉내 내거나 신문을 보는 척하는 등 타인의 행동을 모방할 수 있다. 생후 15개월 무렵에도 전혀 모방 행동이 나타나지 않고 타인에게 반응이 적다면 발달 이상을 체크한다. 빠르면 생후 18개월, 일반적으로 만 2세 무렵이면 병원놀이 소꿉놀이 등 역할놀이를 할 수 있다.

생후 18개월의 성장 발달의 평균은 두 단어 연결해 말하기이다. 생후 18개월, 19개월이면 "엄마 까까처럼 호칭이 들어간 간단한 문장을 말할 수 있다. 생후 24개월, 25개월, 26개월이면 주로 2~3단어가 연결된 문장을 사용한다. 언어 발달은 개인차가 크므로 조금 늦더라도 크게 걱정할 필요는 없으나, 생후 30개월 이후에도 두 단어 연결 문장을 말하지 못하면 언어 검사를 받아본다.

Q 늦되는 것과 발달 장애는 어떻게 다를까?

아이의 발달이 늦을 때 조금 늦되는 것인지, 아니면 발달장애 등 문제가 있는 것인지 혼란스럽다. 아이가 어릴수록 명확하게 구분하기가 어려울 수 있으나, 시기가 2~3개월 정도 늦더라도 꾸준히 발달 과업을 따라갈 때, 말문이 늦게 트이더라도 어른의 말을 이해하거나 눈맞춤 또는 미소, 모방 등에 문제가 없을 때는 조금 기다려본다. 그러나 전반적으로 발달이 늦으면서 상호작용에도 어려움이 있을 때, 발달 선별 검사에서 해당 연령의 평균치보다 25% 이상 뒤쳐진 경우에는 발달장애를 의심해봐야 한다.

대표적 발달 이상 신호 중 모방의 어려움 : 따라하기는 사회성이나 인지 발달에서 매우 중요하다. 아이가 엄마 아빠가 하는 쉬운 행동이나 표정도 따라 하지 못하면 발달 이상을 의심해본다.

대표적 발달 이상 신호 중 다른 아이에 대한 관심 : 만3세까지는 아이들이 모여 있어도 진정한 의미에서 같이 논다고 보기는 어렵다. 하지만 다른 아이의 행동이나 소리에 관심을 보이고, 만져보려 하거나 다가가는 등의 행동은 하기 마련이다. 다른 아이가 옆에 있어도 마치 혼자인 것처럼 반응이 없다면 사회성 문제를 의심해볼 수 있다.

대표적 발달 이상 신호 중 가리키기 : 무엇인가에 대한 관심을 표현하기 위해 손가락으로 가리키는 행동을 하는지 살펴본다. 이 행동은 인지 발달과 사회적 상호작용 등을 나타내는 지표이다.

대표적 발달 이상 신호 중 보여주기 : 다른 사람에게 보여주기 위해 무엇인가를 가지고 오는지 살펴본다. 다른 사람에게 자신이 관심 있는 물건을 알려주고 공감을 요구하는 것은 사회성을 표현하는 기본 행동이다.

대표적 발달 이상 신호 중 함께 집중하기 : 다른사람이 조금 멀리 있는 물건을 가리킬 때 아이가 그것을 보는지 확인한다. 다른사람이 가리키는 물건에 관심을 갖는지로 상호작용 정도를 확인할 수 있다.