젖병에서 컵으로 단계 체크

해 본 날짜를 적고 네모 칸에 표시해요. 서두르지 않고 조금씩 이어 가요.

1. **6개월 무렵 식탁에 컵 함께 두기**
   밸브 없는 프리플로 컵이나 열린 컵
   날짜 _____ ☐

2. **마시던 분유나 모유를 컵에 담아 보기**
   날짜 _____ ☐

3. **식사 때 깨끗한 물을 컵에 조금씩**
   컵은 들고 다니지 않고 식사 때 써요
   날짜 _____ ☐

4. **젖병은 식사 시간에만**
   날짜 _____ ☐

5. **낮잠 · 자기 전 젖병을 점점 없애기**
   포옹, 노래, 잠자리 이야기로 달래요
   날짜 _____ ☐

6. **12~18개월 사이에 전환 마치기**
   질병관리청: 분유병은 12개월 직후, 늦어도 18개월 이전
   날짜 _____ ☐

7. **약 2세 무렵 열린 컵으로**
   날짜 _____ ☐

컵에 담아 줄 음료(본문 정리)

- 컵에 담아 주기 좋은 음료는 물이에요.
- 12개월 미만 아기에게 과일 주스나 스무디는 필요하지 않아요(NHS).
- 단맛을 낸 음료와 탄산음료는 어린아이에게 맞지 않아요.

이럴 땐 상의해요

- 갈등이 계속되면 소아청소년과에서 상의해요.

컵 연습 주간 기록표

하루에 한 줄씩 적어요. 컵을 밀어내고 우는 것도 흔한 반응이에요.

아기 이름 _____ **시작한 날** _____

날짜	컵으로 마신 때	담은 음료	젖병 횟수	반응	메모
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	
/				○ △ ×	

잘 마셨어요 ○ 조금 마셨어요 △ 싫어했어요 ×

메모 · 다음 단계로 넘어갈 때 적어요