

쪽쪽이 낚기 · 쓰는 법

흔내지 않고 줄여 가는 3단계와 달력·스티커 쓰는 법이에요.

1

1단계 · 먼저 그냥 뒹 봐요

아이의 빨기 습관을 다룰 때 첫 단계는 그냥 두는 것이에요. 대부분 스스로 그만둬요.

2

2단계 · 치아 기준을 확인해요

2~4세를 넘겨서도 쪽쪽이나 손가락을 세게 빨면 입 모양이나 치아가 늘어서는 모양에 영향을 줄 수 있어요. 영구 앞니가 나기 전에 그만두면 물림이 저절로 바로잡힐 가능성이 커요.

3

3단계 · 안 물고 있을 때를 붙잡아요

쪽쪽이를 쓰지 않을 때 칭찬하고 보상해요. 별 스티커판, 날마다 주는 보상, 특히 낮 동안의 부드러운 알림이 도움이 된다고 안내해요.

하지 않아요

미국소아과학회 안내를 우리말로 옮겼어요.

- 심한 말, 놀리기, 벌은 아이를 속상하게 하고 습관을 없애는 효과적인 방법이 아니에요.
- 어떤 방법이든 아이에게 먼저 설명해요. 아이가 무서워하거나 긴장하면 바로 멈춰요.
- 쪽쪽이를 아기 침대에 묶거나 목·손에 끈으로 매지 않아요.

함께 알아 둘 것

미국소아과학회 안내를 우리말로 옮겼어요.

- 잠들 때나 속상해서 마음을 가라앉힐 때 무는 것은 대개 혼자 조용히 하고 해롭지 않아요. 그만두라고 너무 다그치면 오히려 해가 될 수 있어요.
- 입천장 모양이나 치아가 늘어서는 모양이 달라 보이면 소아청소년과나 소아치과에 상담해요.
- 쓰는 동안 고무 색이 변했거나 찢어졌는지 가끔 살피고, 그렇다면 바꿔요.

달력 쓰는 법: 2쪽에 날마다 쪽쪽이를 문 때와 안 물고 잔 때를 표시하고, 안 물고 지낸 때마다 3쪽 판에 아이가 스티커를 붙이거나 별을 색칠해요. 이번 주 우리 집 약속은 가족이 정해 적어요.

스티커·종이 조각은 삼킬 수 있어요. 어른이 곁에서 함께하고, 가위질은 어른이 해요.

쪽쪽이 끊기 달력 · 4주

날마다 물린 때와 안 물고 잔 때에 표시해요.

이름 _____ 시작한 날 _____

주	1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일
1주 이번 주 약속	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠
2주 이번 주 약속	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠
3주 이번 주 약속	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠
4주 이번 주 약속	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠	날짜 _____ 물린 때 ☐ 잠잘 때 ☐ 낮 ☐ 외출 안 물고 잔 때 ☐ 낮잠 ☐ 밤잠

노란 동그라미에는 그날 칭찬 스티커를 붙여요. 표시가 줄지 않아도 괜찮아요 — 혼내지 않고 다음 날 다시 해요.

칭찬 스티커판

쪽쪽이 없이 지낸 때마다 하나씩 붙이거나 색칠해요.

나는 쪽쪽이 없이도 지낼 수 있어요

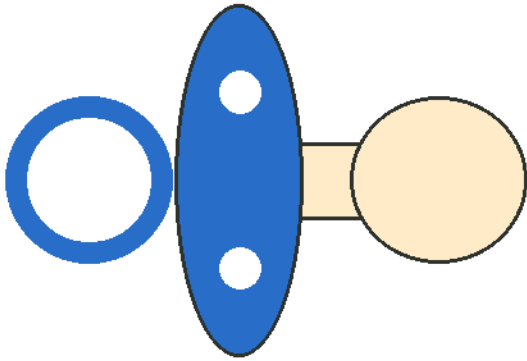


다 모으면 우리 가족 칭찬 시간!

동그라미 스티커는 삼킬 수 있어요. 어른이 곁에서 함께 붙여 주세요.

「쪽쪽이 안녕」 그림 카드

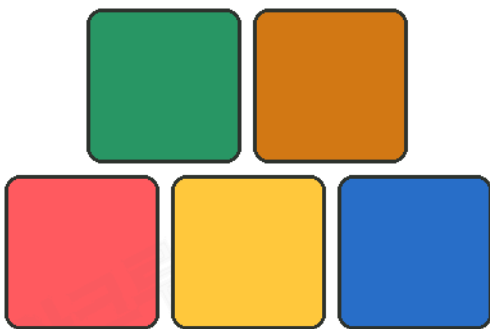
점선을 따라 오려 아이와 함께 보며 이야기해요(가위질은 어른이 해요).



쪽쪽이 안녕



잘했어!



손으로 놀자



코 자요

「손으로 놀자」 카드: 심심해서 물 때는 손을 바쁘게 하거나 재미있는 것으로 관심을 돌려요(미국소아과학회).