

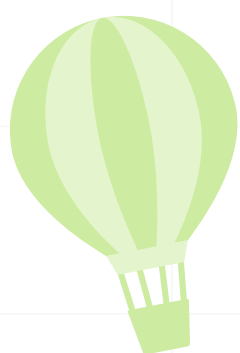
생애초기 건강관리 사업과 함께



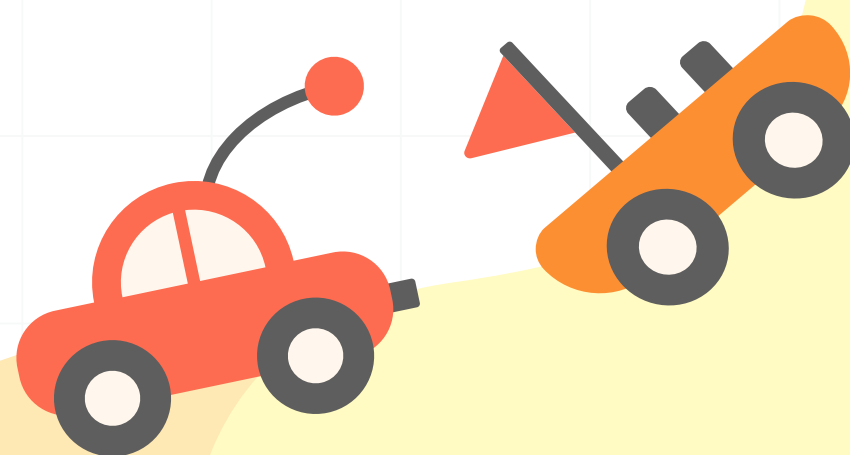
“처음을 건강하게,
시작을 든든하게”

처음잇기

② 신체활동 편



작은 움직임,
튼튼한 성장으로
이어가요!



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원

하루하루 자라는 우리 아기, 오늘은 얼마나 컸을까요?

성장도표를 통해 우리 아이 성장을 함께 살펴보세요



남아·여아 연령별 평균 키와 체중

구분	개월 수	3	6	9	12	15	18	24
키 (cm)	남아	61.4	67.6	72.0	75.7	79.1	82.3	87.1
	여아	59.8	65.7	70.1	74.0	77.5	80.7	85.7
체중 (kg)	남아	6.4	7.9	8.9	9.6	10.3	10.9	12.2
	여아	5.8	7.3	8.2	8.9	9.6	10.2	11.5

*출처: 질병관리청, 2017 소아청소년 성장도표

아이마다 **성장 속도**와 **양상**은 서로 다르니
너무 걱정하지 마세요!

매일 조금씩 움직이며, 부모의 관심과 사랑으로
건강하게 자라고 있는 중입니다.



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원

우리 아기 첫 움직임, 성장을 깨워요

움직임 하나하나가 성장의 증거랍니다!

이 시기에 우리 아기는?

~생후 2개월



- 엎드린 자세에서 머리를 잠깐 들 수 있어요.
- 손을 쥐거나, 발가락을 오므리는 반사 반응을 보여요.

생후 3~4개월



- 앉힌 자세에서 머리를 세우고 가눌 수 있어요.
- 움직이는 물체를 따라 보고, 식별해요.

이렇게 놀아 봐요

아기 목, 등 근육 강화!

시청각 자극!

손수건을 활용해보요~!

밝은 색상이 좋아요



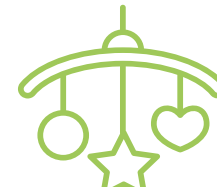
엎드려 놀기
(터미타임)



딸랑이 흔들기



까꿍놀이



모빌놀이

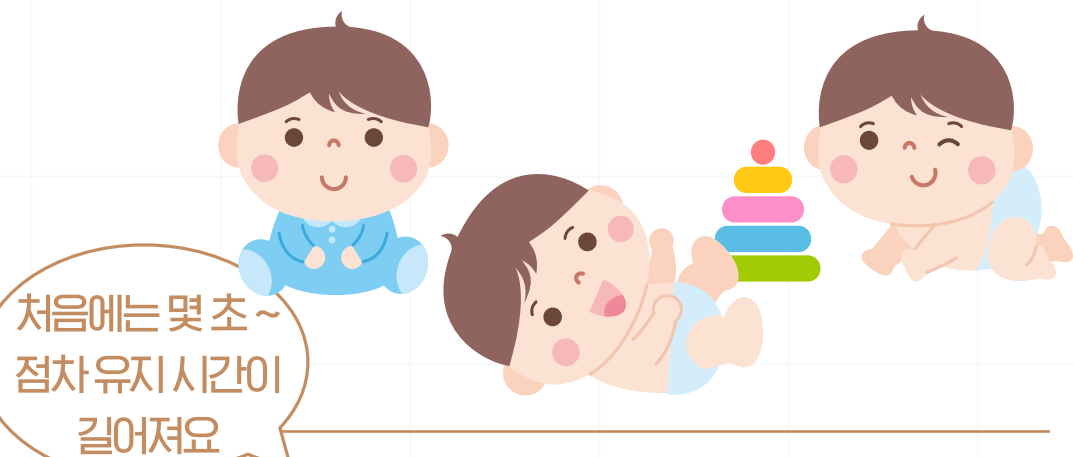
*출처: 질병관리청 국가건강정보포털, 정상소아의 성장(발달)
임신육아종합포털 아이사랑

움직임이 늘어난 만큼 아기의 세상은 넓어져요!

엎고, 뒤집고, 기면서 세상을 탐험해요.

이 시기에 우리 아기는?

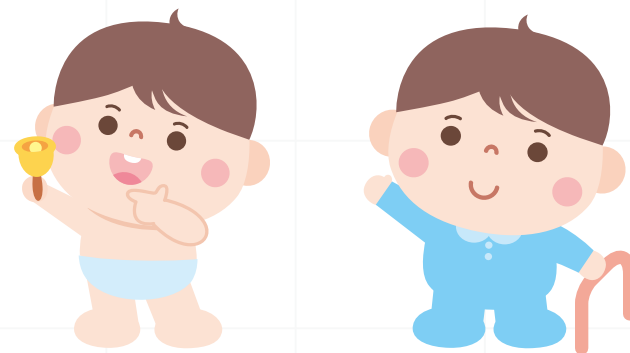
생후 5~6개월



처음에는 몇 초 ~
점차 유지 시간이
길어져요

- 잠깐 혼자 앉을 수 있어요.
- 뒤집기가 가능하고, 물건을 잡으려 손을 뻗어요.

생후 6~9개월



- 한 손에서 다른 손으로 물건을 옮겨요.
- 붙잡고 서거나, 잡아주면 걸을 수도 있어요!

★ 안전사고가
발생하지
않도록 주의!

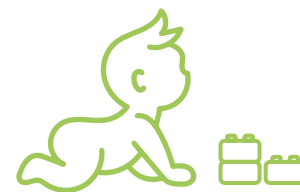
이렇게 놀아 봐요



까꿍 놀이



촉감놀이



기어가기 놀이

▶ 잠깐! 호기심이 많아진 아기,
아기의 손이 닿는 곳에 위험한 물건이 없도록 해주세요!

*출처: 질병관리청 국가건강정보포털, 정상소아의 성장(발달)
임신육아종합포털 아이사랑

한 걸음, 두 걸음 세상이 점점 가까워져요!

함께 걷고 함께 느끼며 아기의 하루를 응원해 주세요.

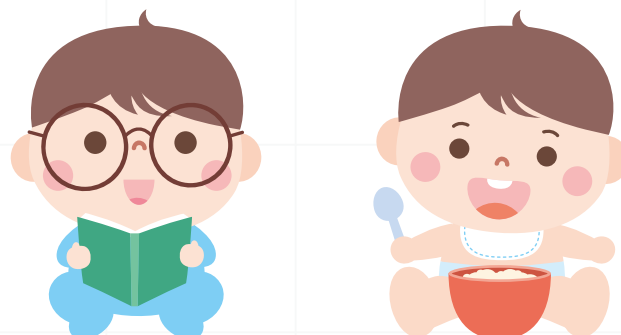
이 시기에 우리 아기는?

생후 9~12개월



- 혼자서 걸음을 뚝 수 있어요.
- 혼자 서서 몸의 균형을 잡을 수 있어요.

생후 12개월 이후



한 번에
여러 장씩~

- 12개월: 혼자 걷고, 서 있다가 앉을 수 있어요. 책장을 넘길 수 있어요.
- 18개월: 의자에 오르고, 도와주면 컵과 스푼을 사용해 혼자 먹기도 해요.

이렇게 놀아 봐요

다정다감하게 말을 걸고
이것저것 설명해 주세요!



함께 산책하기



책 읽기

함께 공놀이를 하고,
책을 읽어주고,
★ 일상에서 다양한 경험을
할 수 있게 해주세요!

*출처: 질병관리청 국가건강정보포털, 정상소아의 성장(발달)
임신육아종합포털 아이사랑

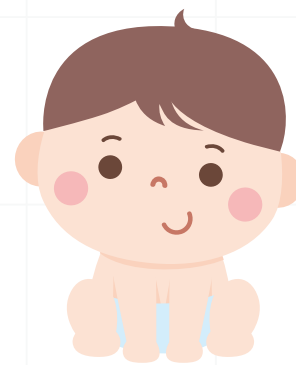
24개월은요?



- 문손잡이를 돌려 문을 열어요.

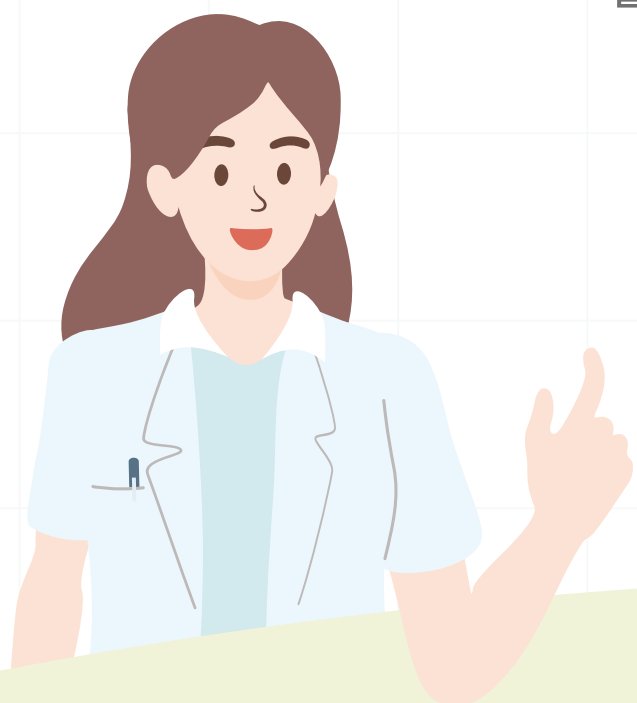


- 공을 차고, 안정적인 자세로 뛰어요.



- 서 있던 자세에서 균형을 잡고 바닥의 물건을 집어요.

*출처: 질병관리청 국가건강정보포털, 정상소아의 성장(발달)



- ✓ **아이마다 성장 발달은 개인차가 있을 수 있어요**
- ✓ **하지만 전문가의 상담이 도움이 될 수 있어요!**

전문 교육을 받은 영유아 건강 간호사와 함께
우리 아기의 건강한 성장을 상담해 보세요.

2세 미만 영아 가정이라면, 지금 바로
보건소에 **“생애초기 건강관리 사업”**을 **문의**해주세요!

우리 동네 보건소에서든 참여할 수 있는지 궁금하다면?
QR코드로 접속해서 확인해 보아요

