

시간과 장소를 막론하고 아기의 잠자리는 항상 중요합니다!

영아급사증후군(SIDS) 위험을 줄이고
유아가 자는 동안 양면 사이의 틈에 끼거나 질식하는 사고사를 방지하십시오.

다음과 같이 아기가 안전하게 잠을 잘 수 있도록 계획을 세우십시오.

- ✓ 아기가 잠이 들면 **언제나** 아기 침대로 데려가 위를 보게 놓으십시오.
- ✓ 생후 6개월간은 부모의 침대 옆에 아기 침대를 두십시오.
- ✓ 아기 침대, 요람, 바구니 등에 탄탄한 매트리스, 딱 맞는 침대보를 사용하고 범퍼 패드나 베개, 무거운 담요, 장난감 등은 치우십시오.
- ✓ 캐나다 안전 규정(www.healthcanada.gc.ca/cps)에 부합하는 아기 침대, 요람, 바구니 등을 사용하십시오.
- ✓ 임신 기간 및 출산 이후에 금연 환경을 유지하십시오.
- ✓ 아기에게 모유를 먹이십시오. 영아급사증후군 방지에 도움이 됩니다.
- ✓ 아기가 너무 덥지 않게 하십시오.
- ✓ 아기를 양가죽 위나 폭신한 매트리스, 물침대, 긴 의자, 소파, 안락의자, 성인용 침대 등에서 재우지 마십시오.
- ✓ 아기랑 한 침대를 사용하지 않는 것이 최선입니다.



얇은 이불을 매트리스 밑으로 밀어 넣고 다른 물건을 치운 아기 침대에서 자고 있는 아기.

아기를 돌보는 모든 사람들에게 이 정보를 알리십시오.

더 자세한 정보는 담당 의료 제공자에게 문의하거나 HealthLink BC에 8-1-1로 연락하십시오. 웹사이트 www.healthlinkbc.ca를 보셔도 좋습니다.

