

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 눕히십시오.
- ✓ 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.

한 침대 쓰기

아기는 부모의 침대 옆에 둔 아기 침대에서 위를 보게 눕혔을 때 가장 안전하게 잠을 잡니다. 성인, 어린이, 애완동물과 한 침대나 잠자리에서 자는 아기는 영아급사증후군이나 사고로 인한 사망에 노출될 위험이 있습니다. 흡연을 하는 성인이나 방금 술, 약물, 약을 복용하여 졸음에 취한 성인, 침대에

아기가 있는 것을 모르는 성인이 아기와 한 침대에서 자거나 침대에 베개, 담요, 이불, 장난감 등이 있는 경우에는 위험이 더 큼니다. 또한, 아기를 성인 침대에서 재우면 침대에서 떨어지거나 매트리스와 벽 또는 침대 프레임 사이에 끼어 발생하는 부상 및 사고사 위험이 커집니다.

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.



다음과 같이 아기가 안전하게 잠을 잘 수 있도록 계획을 세우십시오.

- ✓ **시간과 장소를 막론하고 아기의 잠자리는 항상 중요합니다!**
 - 아기가 집 밖에서 자게 될 때 미리 계획을 세워 아기의 잠자리가 안전하게 하십시오.
 - 아기 놀이울, 유모차, 그네, 그 밖의 유아용 캐리어 등은 아기의 잠자리로 적합하지 않습니다. 아기가 이런 곳에서 잠들면 안전한 잠자리로 옮길 수 있을 때까지 지켜 보십시오.
 - 자동차 유아용 보조의자는 움직이는 자동차 안에서 유아가 안전하게 이동하도록 고안되었습니다. 아기가 자동차 유아용 보조의자에서 잠이 들면 이동이 끝난 후 아기를 안전한 잠자리로 옮기십시오.
- ✓ **아기가 잠이 들면 언제나 아기 침대로 데려가 워를 보게 놓으십시오.**
- ✓ **생후 6개월간은 부모의 침대 옆에 아기 침대를 두십시오.**
 - 아기의 잠자리는 부모와 가깝지만 분리되어 있을 때 가장 안전합니다.
- ✓ **아기 침대, 요람, 바구니 등에 탄탄한 매트리스, 딱 맞는 침대보를 사용하고 범퍼 패드나 베개, 무거운 담요, 장난감 등은 치우십시오.**
 - 아기의 잠자리에는 아기와 가벼운 이불만 두어야 합니다.
- ✓ **캐나다 안전 규정에 부합하는 아기 침대, 요람, 바구니 등을 사용하십시오.**
 - 아기 침대, 요람, 바구니 등에 대한 캐나다 안전 규정은 웹사이트 www.healthcanada.gc.ca/cps에서 보실 수 있습니다.
- ✓ **임신 기간 및 출산 이후에 금연 환경을 유지하십시오.**
 - 흡연이나 간접 흡연에 대한 노출은 영아급사증후군의 위험을 증가시킵니다.
- ✓ **아기에게 모유를 먹이십시오. 영아급사증후군 방지에 도움이 됩니다.**
 - 아기에게 모유를 먹이려고 침대로 데려왔다면 수유 후 아기를 다시 아기 침대로 데려다 놓으십시오.
- ✓ **아기가 너무 덥지 않게 하십시오.**
 - 아기에게 위아래가 붙어 있는 잠옷(sleeper)이나 슬립 sack(sleep sack)을 입혀 재우십시오. 실내에서는 모자를 씌우지 마십시오.
 - 가벼운 이불을 사용한다면 아기의 팔을 뻗 상태에서 이불을 매트리스 밑과 옆으로 밀어 넣어 단단히 고정해 주십시오.
 - 방 온도는 성인에게 쾌적한 정도여야 합니다.
 - 아기를 단단히 싸지 마십시오.
- ✓ **아기를 양가죽 위나 폭신한 매트리스, 물침대, 긴 의자, 소파, 안락의자, 성인용 침대 등에서 재우지 마십시오.**
- ✓ **아기랑 한 침대를 사용하지 않는 것이 최선입니다.**



옆드려 보내는 시간

아기가 깨어 있을 때는 옆드려서 시간을 보내야 합니다. 부모가 곁에 있으면서 지켜보는 경우에는 아기를 옆드린 상태로 두십시오. 옆드린 상태로 시간을 보내면 아기의 목과 어깨 근육이 발달하고 머리가 납작해지는 것을 방지하는 데 도움이 됩니다.