

그밖의 요령

요령



- 원피스형 잠옷을 이용하세요. 담요는 사용하지 마세요.
- 아기가 너무 덥지 않게 주의하세요.
- 아기에게 모유를 수유하세요.
- 고무 젖꼭지를 물려 재워보세요. 하지만 강제로 물리지는 마세요.
- 아기에게 예방접종을 하세요.
- 앞이나 뒤로 아기띠를 해 아기를 안은 경우, 아기 얼굴이 보이는지 항상 확인하세요.
- 카시트, 아기 그네, 유모차 등 기타 캐리어를 사용할 때는 항상 모든 끈(혹은 띠)을 적절히 매어 주세요. 아기들이 다 채우지 않은 스트랩에 걸려 사망하는 경우도 있습니다.
- 집안이나 아기 근처에서 담배를 피우는 사람이 없도록 하세요.
- 알코올이나 약물을 하지 마세요.
- 가정용 아기 모니터에 의존하지 마세요.

아기를 돌보는
모든
사람이
이러한 요령을
따를 수 있게
하세요!

health.ny.gov/safesleep



Department of Health | Office of Children and Family Services

안전한 수면의 ABC를 지키세요



- A Alone(혼자).**
아기는 혼자 자야 합니다.
- B Back(등을 뒤로).**
아기를 뒤로 눕히세요.
- C Crib(아기 침대에).**
아기를 안전한 아기 침대에 눕히세요.

★ 혼자.

★ 등을 뒤로.

★ 아기 침대에.

뉴욕 주에서는 해마다 약 90명의 아기가 수면과 관련된 원인으로 사망합니다. 처음부터 아기가 잠을 자기 시작할 때마다 안전하게 잘 수 있게 도와주십시오.

혼자

- 아기가 일찍 태어난 경우에도 (조산) -등을 뒤로하여 아기를 눕히세요.
- 성인이나 다른 아동과 함께 재우지 마십시오.
- 방을 함께 써도 침대는 함께 쓰지 마십시오. 방을 함께 쓰면 아기를 가까이에서 지켜보면서 아기가 성인용 침대에서 잘 때 발생할 수 있는 사고를 예방할 수 있습니다.
- 아기 침대에는 아기 외에 베개, 범퍼 패드, 담요나 장난감 등 다른 아무것도 없어야 합니다.



등을 뒤로

- 아기를 재울 때는 옆드리거나 옆으로가 아니라 등을 뒤로 하여 눕히십시오.
- 매일 아기가 깨어 있고 지켜보는 사람이 있을 때 배를 대고 옆드려 눕게 하십시오. 옆드려 눕는 “터미 타임”은 아기의 어깨와 목 근육을 튼튼하게 발달시키는 데 도움을 줍니다.



아기 침대에

- 안전성 인증을 받은* 아기 침대/요람/플레이야드에 단단한 매트리스와 안을 넣은 시트를 사용하십시오.
- 아기가 일반 침대, 소파, 암체어 또는 슬링, 그네 등 기타 캐리어에서 잠이 들면 아기 침대에 눕혀서 잠을 마저 자게 하십시오.

*아기 침대 안전성은 아래 소비자 안전 위원회에서 확인하실 수 있습니다 (Consumer Product Safety Commission).

cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs/

