

유아의

안전한

수면

을 위한 가이드라인

- 항상 아기를 똑바로 눕히고 낮잠과 밤잠을 재우십시오.
- 안전 승인을 받은 유아용침대 매트리스와 같은 단단한 표면에 알맞은 시트를 씌우고 그 위에 아기를 재우십시오.
- 소아과 의사의 처방이 없는 한 웨지, 포지셔너 또는 기타 제품의 사용을 피하십시오.
- 베개, 병, 장난감, 유아침대용 범퍼, 느슨한 침구류를 아기의 수면 공간에서 치우십시오.
- 성인과 아기가 한 침대, 의자 또는 소파에서 같이 수면하는 일이 없게 하십시오 - 아기는 아기 침대에서 재우십시오.
- 성인이 자는 방에 아기를 같이 재우면 SIDS의 위험과 수면과 관련된 다른 영유아 사망 원인의 위험이 증가합니다.
- 아기에 목걸이가 달리지 않은 고무 젓꼭지를 물리고 낮잠과 밤잠을 재우십시오. 수유 중이라면 생후 1개월이 지난 후에 고무 젓꼭지를 물리십시오.
- 아기 몸을 보온해주되 너무 덥지 않게 하십시오. 아기 몸에 편안한 옷을 입힌 후 그 위에 여벌의 옷을 한 겹 더 입히고 담요를 아기 침대에서 치우십시오.
- 영유아 백신과 정기 건강 검진에 대한 의료 제공자의 안내를 따르십시오. 아기 재우는 방법에 대한 궁금한 점은 의사와 상의하십시오.
- 아기가 깨어 있을 때와 지켜보는 사람이 있을 때 아기가 옆드려 누워서 많은 시간을 보낼 수 있게 해주십시오.
- 아기가 있는 곳에서는 금연하십시오.
- 끈에 목이 졸리는 일이 없도록 아기 침대를 커튼이나 블라인드 옆에 놓지 마십시오.
- 아기를 돌보는 사람이라면 안전한 수면 습관에 대해서 잘 알고 있어야 합니다.

* 여기에 열거된 조치들은 미국소아과학회 특별전문위원회의 SIDS에 관한 권고 사항을 토대로 제안된 것들입니다.

