

모유 수유는 아기에게 좋습니다.

- 모유 수유를 할수록 아기의 영아돌연사증후군(SIDS) 위험이 줄어듭니다.
- 모유 수유한 아기는 감기가 덜 걸리고 중이염을 앓는 일이 적습니다.
- 의사들은 부모에게 첫 6개월간 모유만 먹이도록 합니다.



아기는 터미타임이 필요합니다



- 아기를 등쪽으로 재우는 것도 중요하지만, 터미타임 역시 중요합니다!
- 아기는 매일 터미타임이 필요합니다. 깨어 있는 상태에서 어른이 함께 있는 곳에서 하세요.
- 터미타임은 기는 법과 움직이는 법을 배우는 데 도움이 됩니다.
- 터미타임을 처음에는 좋아하지 않는 아기도 있습니다. 가지고 놀 수 있도록 장난감을 아기 근처에 두세요.

아기를 안전하게 보호하는 다른 방법

- 아기는 가능하다면 태어나자마자 최소한 한 시간은 엄마와 피부를 맞대고 있어야 합니다.
- 자신과 아기를 돌보세요. 잘 먹고 의사를 정기적으로 만나세요.
- 때에 맞게 아기에게 모든 필수 접종을 하세요.
- 낮잠 시간과 자는 시간에 고무젖꼭지를 주세요.

영아돌연사 (SUID)란 ?

영아돌연사(SUID)란 아기가 만 1세가 되기 이전 갑작스럽게 돌연 발생하는 돌연사입니다. 영아돌연사(SUID)에는 영아돌연사증후군(SIDS), 침대에서 사고로 인한 질식 및 목조임, 원인불명의 세 가지 종류가 있습니다.

**일어날 수 있습니다 ...
일어나고 있는 일이거든요!**

영아돌연사증후군(SIDS) 정보

- 영아돌연사증후군(SIDS)은 1~12개월 아기의 가장 일반적인 사망원인입니다.
- 영아돌연사증후군(SIDS) 사망 대부분은 겨울에 일어납니다.
- 여아보다 남아가 영아돌연사증후군(SIDS)으로 사망할 가능성이 높습니다.
- 흑인 아기는 영아돌연사증후군(SIDS)으로 인한 사망 가능성이 백인 아기보다 두 배 높습니다.

사고로 인한 질식 및 목조임

안전하게 아기를 재우지 않으면 아기가 다칠 수 있고 심지어 사망할 수도 있습니다. 침대나 소파에서 떨어질 수 있으며 시트나 담요에 감길 수 있고 매트리스와 벽 틈에 끼일 수도 있습니다. 어른이나 어린이가 같이 자면서 아기 위로 구를 경우에도 사망할 수 있습니다.

원인불명 사망

아기 사망의 원인이 전체 수사 이후에도 밝혀지지 않습니다.



본 프로젝트는 펜실베이니아주 보건부와 계약하에 Penn Medicine 및 Maternity Care Coalition 과 협업으로 모금합니다.



자세한 정보는 온라인에서

살펴보세요:

www.PASafeSleep.org

아기를 안전하게 재우는 일은 ABC 처럼 쉽습니다.

**혼자 등쪽으로 유아용
침대에서**



안전한 수면 지침

아기를 안전하고 건강하게 지키려면 다음 8단계를 준수하세요*

1. 아기가 돌이 될 때까지는 등이 바닥을 향하게 눕혀서 재우세요.
2. 아기를 어른과 같은 방에 재워야 하지만, 유아용 침대에 재우세요. 아기를 소파, 의자, 물침대 또는 기타 부드러운 공간에 재우지 마십시오.
3. 아기의 유아용 침대에 침대 범퍼, 담요, 베개 또는 장난감을 넣지 마십시오.
4. 아기 침대에는 단단하고 평평한 매트리스와 꼭 맞는 시트만 비치해야 합니다.
5. 제작된 지 10년이 넘었거나, 또는 부품이 없거나 파손된 유아용 침대에 아기를 재우지 마십시오.
6. 아기가 자는 방의 온도를 너무 높게 하지 마십시오. 실내에서는 모자를 씌우지 말고 아기에게 자신이 입고 있는 옷보다 한 겹 이상 더 입히지 마십시오. 잠옷은 담요보다 더 안전합니다. 아기 위에 무거운 옷이나 무거운 담요를 올려 놓지 마십시오.
7. 수유 후에는 항상 아기를 다시 침대에 눕히세요.**
8. 아기를 연기, 술, 마리화나, 아편유사제, 불법 약물 사용 환경으로부터 멀리하십시오.

* 미국소아과학회(AAP) 권장사항

**모유 수유는 SIDS 위험을 줄이는 것으로 나타났습니다.

아기에게 안전한 수면 공간 만들기

자녀를 돌보는 다른 사람에게도 이 팁을 꼭 알려주세요!

안전한 수면



모서리 기둥은 1.58mm 보다 낮아야 합니다.

단단하고 딱 맞는 매트리스를 사용하세요.

유아용 침대의 바 사이가 너무 벌어지지 않고 촘촘해야 합니다.

매트리스를 덮는 시트 외에 아무것도 없는 유아용 침대에 아기를 혼자 누이세요.

유아용 침대의 모든 부품은 꼭 조여져 풀리면 안 됩니다.

위험!



없어지거나 부서진 부분(나사, 받침대 등)

침대 범퍼, 두꺼운 이불, 킨트, 베개를 사용하지 마세요.

아기가 자는 방의 온도가 너무 높지 않도록 하세요.

절대 아기 침대에 봉제 인형이나 장난감을 놓지 마세요.

헤드보드나 풋보드에 오래된 모양의 장식이 없어야 합니다.

아기와 같은 침대에서 자는 것은 안전하지 않습니다.

어른이나 어린이, 반려동물이 아기와 같은 침대에서 자거나 낮잠 자면 아기가 부상하거나 심지어 사망할 위험이 있습니다.

아기와 같은 침대를 쓰는 경우의 위험

- 아기가 침대에서 굴러떨어지거나 다칠 수 있습니다.
- 침대와 벽 틈에 끼어서 숨쉬기를 멈출 수 있습니다.
- 잠든 어른이나 어린이가 아기 위로 구를 수 있습니다.
- 잘 때 두꺼운 이불이나 담요, 킨트나 베개를 사용하면 아기가 감기거나 숨이 막힐 위험이 있습니다.
- 수유 중에 여러분이 잠들 것 같으면 소파나 부드러운 의자보다는 여러분의 침대에서 아기에게 수유하세요. 정말 잠든 경우, 깨어나는 즉시 아기를 유아용 침대에 옮기세요.



펜실베이니아 주 영아돌연사증후군 교육 및 방지 프로그램 자발적 확인서

병원/출산 센터/보건 종사자를 위한 지침: 병원이나 출산 센터에서 출산한 경우에는 퇴원하기 전, 또는 이외의 장소에서 출산한 경우에는 출산 후 해당 가족 당 양식 2 부를 작성하십시오. 신생아 부모에게 영아돌연사증후군 및 방지 대책에 대한 정보를 제공하십시오. 해당 부모가 영아돌연사증후군 및 방지 대책에 대한 정보를 받아서 읽었으며 이해했음을 밝히는 이 양식에 자발적으로 서명하도록 요청하십시오. 해당 부모에게 서명된 양식 1 부를 제공하고 나머지 1 부는 의료 기록으로 보관하십시오.

병원/출산 센터/보건 종사자 작성란:

병원명: _____

아기의 법적 이름: _____

생년월일: _____ 성별: 남 여

부모에게 영아돌연사증후군 브로셔 등 관련 정보를 제공하였습니다. 제공일자: _____

주의사항:

신생아의 부모, 계부모, 양부모, 법적 보호자 또는 법적 후견인 작성란:

부모: 병원으로부터 영아돌연사증후군 및 영아 안전하게 잠재우기에 대한 정보를 받았습니다. 나는 제공된 영아돌연사증후군(SIDS) 정보를 받아서 읽었으며 이해했음을 밝히는 이 확인서에 자발적으로 서명합니다.

서명, 엄마: _____ 거부: 일자: _____

서명, 아빠: _____ 거부: 일자: _____

서명, 기타 인: _____ 거부: 일자: _____

(계부모, 양부모, 법적 보호자, 법적 후견인)

본 양식과 수반된 정보는 2010 년도 법률 제 73 조에 따라 제공됩니다.