

아기의 안전한 수면 Safe Sleeping for Babies

갓난아이는 하루에 약 16 시간씩 잡니다. 여러분 아기가 안전하게 잘 수 있는 곳을 계획하는 것이 중요합니다.

아기에게 안전한 수면 환경을 만들어주면 상해, 또는 영아급사증후군(SIDS) 등의 수면 관련 영아 사망의 위험이 줄어듭니다. 수면 관련 영아 사망에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #46 수면 관련 영아 사망](#)을 참고하십시오.

이 정보를 여러분 아기를 돌보는 모든 사람과 공유하십시오. 부모, 유모, 아동보육자 등, 육아에 관련된 모든 사람이 아기의 안전한 수면에 관해 알아야 합니다. 부모 및 아동보육자를 위한 안전 수면 관련 자료가 필요하면 다음 웹사이트에서 'Safer Sleep For My Baby'를 읽어보십시오: www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2.08 MB)

아기가 잘 때 안전하게 하려면 어떻게 해야 하나?

항상 반듯이 눕혀 재우십시오(밤잠 및 낮잠)

아기는 항상 반듯이 눕혀 재워야 합니다. 반듯하게 누워 잘 경우, 건강한 아기와 갓난아이는 질식 등의 문제가 생기지 않습니다.

아기가 스스로 몸을 뒤집을 수 있게 되면 이제 아기가 자다가 몸을 뒤집을 때 다시 반듯하게 눕히지 않아도 됩니다.

아기가 잘 때 한 자세를 유지하도록 아기 몸을 지탱해주는 물품을 사용하지 마십시오. 건강상의 문제 때문에 잘 때 다른 자세를 취해야 할 경우, 아기의 필요에 적합한 안전한 옵션에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

아기가 깨어 있을 때는 건강한 발달을 위해 감독 하의 '엎드려 있기'가 약간 필요합니다. 엎드려 있기는 아기의 뒤통수에 일시적으로 생길 수 있는 납작한 부분을 방지해주기도 합니다.

위험 요소가 없는 단단한 표면에 눕히십시오

매트리스가 단단하고 시트가 팽팽하며, 쿠션 패드, 베개, 두꺼운 담요 또는 장난감이 없는 아기 침대,

요람 또는 아기 바구니를 사용하십시오. 그리고 아기 침대, 요람 또는 아기 바구니는 캐나다 안전 규정에 부합되는 것이어야 합니다.

캐나다 안전 규정에 관해 자세히 알아보고 제품 리콜을 찾아보려면 캐나다 보건부(Health Canada) 소비자제품 안전(Consumer Product Safety) 웹사이트를 방문하십시오: www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html.

아기 침대는 제조자의 사용설명서에 따라 조립하고, 어떻게든 변형하지 마십시오.

폭신폭신향 매트리스, 소파, 에어 매트리스, 베개, 양가죽, 이불 또는 물침대에 아기와 함께 누워 자거나 아기를 혼자 재우면 절대로 안 됩니다.

아기가 틈에 끼이거나, 질식하거나, 목이 졸리는 것을 방지하려면 다음을 확인하십시오:

- 아기 침대 매트리스가 틈에 들어맞아야 하며, 두께가 15cm 이하이어야 합니다. 매트리스를 틈에 끼워 넣었을 때 매트리스와 틈 사이에 3cm 를 초과하는 틈이 있으면 안 됩니다
- 울타리의 살 간격이 6cm 미만이어야 합니다
- 아기의 옷이 걸릴 수 있는 손잡이 등의 돌출 부속품이 침대에 없어야 합니다. 아기가 침대 밖으로 기어 나오려 하다가 옷이 걸리면 목이 졸릴 수 있습니다
- 아기 침대 근처에 끈이나 창문 블라인드가 없어야 합니다

아기가 유아용 카시트에 앉아 자동차를 타고 갈 때 잠이 들 경우가 있습니다. 아기가 차를 타고 가면서 잠들면 아기를 잘 지켜보고, 목적지에 도착하면 곧바로 카시트에서 들어내십시오. 아기가 유아용 카시트, 유모차, 아기 그네, 아기 바운서 등에 앉은 채 잠들었을 때 그냥 내버려두면 안 됩니다. 기도가 막히거나 제한될 수 있습니다.

아기 주변에서 담배를 피우지 마십시오

흡연 또는 간접 흡연은 SIDS 위험을 높입니다.

아기와 한 침대에서 같이 자는 것의 위험을 신중하게 고려하십시오

여러분 아기에게 가장 안전한 수면은 여러분 침대 옆에 놓인, 안전 승인을 받은 아기용 침대에 반듯이 누워 자는 것입니다. 그러나 한 침대에서 같이 자는 것은 문화적 전통 또는 개인적 선호에 따라 많은 가정에서 흔히 쓰고 있는 방법입니다. 원래 아기와 같이 잘 생각이 아니었음에도 결국 아기와 같이 잘 경우도 있습니다.

한 침대에서 같이 자는 것이 특히 위험하기 때문에 삼가야 할 경우가 있습니다. 조산아 또는 저출생체중아는 한 침대에서 같이 자다가 사망할 위험이 더 높습니다. 집에 흡연자가 있거나, 임신 중에 흡연하거나, 한 침대에서 같이 자는 성인이 알코올, 처방약 또는 기타 약물의 영향으로 인하여 기민성이 떨어져 있을 경우에는 위험이 높아집니다.

아기와 한 침대에서 같이 자는 것을 선택할 경우, 다음과 같이 하면 위험을 줄일 수 있습니다:

- 아기를 청결하고 단단한 매트리스에 반듯이 눕혀 재우십시오
- 아기를 포대기로 싸지 말고 베개, 담요 및 이불에서 멀리 떨어진 매트리스 바깥쪽에 눕혀 재우십시오
- 아기가 방바닥으로 떨어지거나 틈에 끼일 위험을 줄이려면 매트리스를 벽 또는 가구에서 멀리 떨어진 방바닥에 놓아야 합니다
- 큰 아이와 애완동물은 침대에 들이지 마십시오
- 아기와 같이 자는 성인이 머리털이 길 경우에는 머리를 뒤로 묶어야 합니다
- 침대에서 같이 자는 성인은 아기가 침대에 있다는 사실을 알아야 합니다

아기와 같은 방을 쓰십시오

아기와 같은 방을 쓰면서 아기 가까이에서 자면 아기를 수면 관련 영아 사망으로부터 보호할 수 있습니다. 예를 들어, 아기 침대를 여러분 침대 곁에 둘 수 있습니다. 즉, 아기와 한 침대 또는 수면 표면에서 같이 자지 않으면서도 아기 가까이 있을 수 있는 것입니다.

아기에게 젖을 먹이십시오

모유는 아기를 SIDS로부터 보호해줄 뿐만 아니라 다른 좋은 점이 많으므로 아기에게 젖을

먹이십시오. 아기와 같은 방을 쓰면 젖 먹이기가 더 쉽습니다. 여러분 가까이 있는 표면에 따로 재우면서 아기와 가까이 있을 수 있는 것입니다.

모유 수유에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #70 모유 수유](#)를 참고하십시오.

아기를 따뜻하게 해주되 덥게 하지는 마십시오

방의 온도는 성인에게 쾌적한 정도이어야 합니다. 아기 슬리핑백, 담요 무게의 아기 잠옷, 또는 가벼운 담요 한 장이면 아기의 보온에 충분합니다. 아기가 잘 때 포대기로 싸매지 말고, 실내에서 모자나 털모자를 씌우지 마십시오.

알코올 또는 약물 사용을 중단하거나 줄이십시오

임신 중 또는 산후에 특정 약물/물질을 사용하는 것은 수면 관련 영아 사망의 위험을 높일 수 있습니다. 여기에는 알코올, 마리화나, 크랙, 코카인, 헤로인 등이 포함됩니다.

본인 또는 배우자가 약물 사용을 중단하거나 줄이기 위해 도움이 필요할 경우, 관내 보건소에 전화하여 지역사회 내의 관련 서비스 기관을 찾아보십시오. 알코올약물정보연계서비스 (Alcohol and Drug Information and Referral Service)에 문의할 수도 있습니다(밴쿠버광역시 604 660-9382, BC 주 내 기타 지역 무료 전화 1 800 663-1441).

본인 또는 배우자가 담배를 끊기 위해 도움이 필요할 경우, 보건 의료 서비스 제공자 또는 약사와 상담하십시오. 거주지 내 약국에서 BC 주 금연(BC Smoking Cessation) 프로그램에 등록할 수 있습니다. 또는 QuitNow 헬프라인에 문의하거나(BC 주 내 무료 전화 604 731-5864, 1 877 455-2233) 웹사이트 www.quitnow.ca 를 방문하십시오.