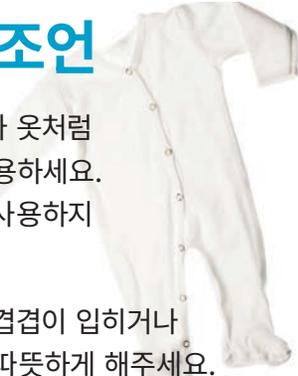


# 그 밖의 조언

## 조언



- 원피스 잠옷이나 옷처럼 입는 담요를 사용하세요. 헐렁한 담요는 사용하지 마세요.
- 아기에게 옷을 겹겹이 입히거나 수면복을 입혀 따뜻하게 해주세요. 이렇게 하면 담요가 머리를 덮거나 감길 가능성이 줄어듭니다.
- 아기에게 모유 수유를 하세요.
- 재우기 위해 고무젖꼭지를 사용하되 억지로 물리지는 마세요.
- 아기에게 예방접종을 하주세요.
- 아기띠를 사용하여 아기를 앞이나 뒤로 안을 때, 항상 아기 얼굴을 볼 수 있게 하세요.
- 아기를 재울 때마다, 낮잠을 잘 때도, 그리고 밤중에 깨었을 때도 아기가 안전한 수면 환경에 있는지 확인하세요.
- 무거운 담요와 포대기는 권장되지 않습니다.
- 아기를 돌볼 때는 음주를 하거나 약물을 사용하지 마세요.
- 가정용 베이비 모니터에 의존하지 마세요.

아기를  
돌보는  
모든 사람이  
이 조언을  
따라야  
합니다!

[health.ny.gov/safesleep](https://health.ny.gov/safesleep)

아기를 재울 안전한 공간이 없다면, 아기침대와 이불을 무료로 받으실 수 있습니다.

공적 지원을 받고 있거나 자원이 부족한 가정이 수혜 대상이 될 수 있습니다.

지역의 복지부에 연락하여 자격이 되는지 확인해보세요.

 <https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>



# 안전한 수면의 ABCs를 따르세요.



- A Alone(혼자).**  
아기를 혼자 재우세요.
- B Back(바로 눕혀).**  
아기를 바로 눕혀 재우세요.
- C Crib(아기침대).**  
아기를 안전한 아기침대에 재우세요.
- S Smoke-free Home(집안 금연).**  
집안 금연 환경에서.

## ★ 혼자.

## ★ 바로 눕혀서.

## ★ 아기침대.

## ★ 집안 금연.

뉴욕주에서 매년, 유아돌연사증후군(Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) 등의 수면 관련 원인으로 사망하는 유아가 120명이 넘습니다.

### 혼자

- 아기는 어른이나 다른 아동과 함께 자지 않아야 합니다.
- 같은 방을 사용하되 침대는 함께 쓰지 마세요. 방을 함께 사용하면 아기를 가까이에서 지켜볼 수 있습니다. 아기가 어른 침대에서 잘 때 발생할 수 있는 사고를 막을 수도 있습니다.
- 아기침대 안에는 아기 말고 다른 것, 즉 베개, 충격흡수 패드, 담요 또는 장난감 등을 두지 마세요.
- 담요를 사용하면 유아돌연사증후군(SIDS)이나 질식의 위험을 높일 수 있습니다.



### 바로 눕혀서

- 아기가 조산으로 태어났다 하더라도(조산아), 옆으로 눕히거나 엎어 재우지 말고 등을 대고 바로 눕혀 재우세요.
- 아기가 깨어있거나 지켜보는 사람이 있을 때 엎어 누이세요. 하루에 여러 번, 몇 분간 엎어 누이세요. '엎드려 있는 시간'은 어깨와 목 근육 발달에 도움이 됩니다.



### 아기침대

- 아기가 침대, 소파, 안락의자에서, 또는 아기포대, 그네 또는 그 밖의 캐리어 안에서 잠이 들면, 아기를 아기침대로 옮겨 깰 때까지 재우세요.
- 안전 인증을 받은 아기침대, 요람 또는 접이식 놀이 칸막이를 사용하세요. 매트리스가 단단하고 시트가 꼭 맞는지 확인하세요.
- 측면 개폐형 아기침대를 사용하지 마세요. 연방 안전 표준상 측면 개폐형 아기침대의 제조, 판매가 허용되지 않습니다.
- 아기침대, 요람 또는 놀이용 칸막이를 구입 또는 사용하기 전에, 소비자 제품 안전 위원회(Consumer Product Safety Commission, CPSC) 리콜 목록을 확인하세요. [www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/) 리콜 조치가 없었는지 확인하세요.

### 집안 금연

- 임신부의 흡연과 유아가 있는 곳에서의 흡연은 SIDS의 위험 요인입니다.
- 임신 중과 출산 후에는 흡연 및/또는 니코틴 노출을 피하세요.
- 집안에서 또는 아기 주변에서 아무도 흡연하거나 전자담배를 사용해서는 안 됩니다.