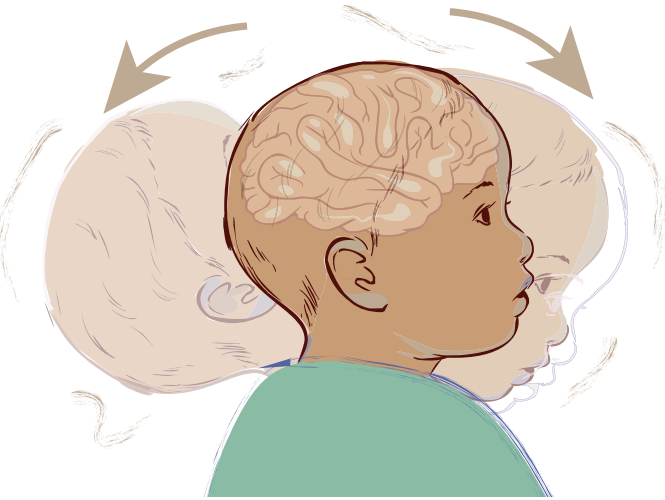


아기 4명 중 1명이 흔들린아기증후군으로 사망합니다. 단 몇 초간의 흔들림만으로도 아기의 신체는 영구적인 손상을 입을 수 있습니다.

아기나 어린 아이가 격렬하게 흔들리면, 머리가 앞뒤로 흔들려 뇌가 두개골에 부딪힙니다. 이로 인해 뇌가 부어오르고 출혈이 발생하며, 심지어 눈에서도 출혈이 일어날 수 있습니다.



흔들림으로 인한 결과:

- 영구적인 뇌 손상
- 실명
- 발작
- 뇌성마비
- 마비
- 발달 장애
- 사망

이러한 상해를 어떻게 예방할 수 있을까요?

- 절대로 아이를 흔들지 마세요.
- 아이를 돌보는 모든 사람이 아이를 흔들지 말아야 한다는 것을 알고 있는지 확인하세요.
- 아이를 돌보는 사람으로서 어린 아이의 울음을 멈추게 하는 방법을 몰라 좌절감을 느낄 때는 누군가에게 도움을 요청하세요.

아동 학대를 신고하세요.

뉴욕주 아동 학대 및 방임 신고 센터(New York State Child Abuse and Maltreatment Reporting Center)

(800) 342-3720

도움을 받으세요.

아동 학대 예방을 위한 뉴욕 부모 헬프라인(Prevent Child Abuse New York Parent Helpline)

(800) 244-5373

훈련된 전문 상담원이 오전 9시부터 오후 4시까지 응대를 하며 그 외 시간에는 음성 메시지를 남기시면 연락을 드립니다.

www.preventchildabuseny.org

전국 흔들린아기증후군 센터(National Center on Shaken Baby Syndrome)

(801) 447-9360

www.dontshake.org

전국 산모 정신 건강 핫라인(National Maternal Mental Health Hotline)

전화 또는 문자: (833) 943-5746

정보를 널리 알려 주세요.

이 정보를 아기를 돌보는 다른 사람들과 공유하세요. 그들이 아기를 돌보면서 좌절감을 느낄 때 당신에게 도움을 요청해도 괜찮다는 것을 알려주세요.



health.ny.gov/ShakenBabySyndrome



Department of Health

절대로 아기를 흔들지 마세요



아기를 돌보는 사람이 때때로 좌절감과 압도감을 느끼는 것은 정상적인 것입니다. 화가 나면, 여러분 자신과 아기가 대처할 수 있도록 도움을 받을 방법이 있습니다.

흔들린아기증후군(Shaken Baby Syndrome)은 학대의 한 결과입니다.

누군가가 아기나 어린 아이를 흔들면, 그들의 뇌와 신체가 심각하게 손상됩니다. 일부 아이들은 사망할 수도 있습니다.

왜 이런 일이 발생하나요?

아이를 흔드는 대부분의 사람들은 의도적으로 아이를 해치려는 것이 아닙니다. 성인들이 너무 화가 나서 자제력을 잃을 수 있습니다. 아기를 돌보는 성인들은 끊임없는 아기의 울음, 아기에게 수유를 하거나 밥을 먹이면서 어려움을 겪거나 배변 훈련 문제로 인해 좌절할 수 있습니다. 돈, 일, 또는 개인적인 관계에서 오는 스트레스가 이러한 좌절감을 가중시킬 수 있습니다.

기억하세요, 아기의 울음은 정상적인 일입니다.

아기의 울음은 아기의 소통 방식입니다. 아기들은 너무 덥거나 춥거나 피곤하거나 배고프거나 관심을 원하거나 기저귀를 갈아야 할 때 울 수 있습니다. 아기가 울고 있을 때, 그들의 요구를 충족시켜주면 울음이 멈출 수 있습니다.



다음은 흔들린아기증후군의 징후와 증상입니다.

- 매우 부산스럽거나 화를 냄
- 매우 뺨뺨하거나 인형처럼 축 늘어짐
- 매우 졸려하고 비활동적임
- 발작
- 먹지 않거나 식욕 부진
- 호흡 곤란
- 구토
- 눈에 혈점, 동공 확대

아이를 누가 흔들었다고 생각하십니까? 즉시 911에 전화하거나 가장 가까운 응급실로 데려가십시오. 의료 도움을 받는 것으로 아이의 생명을 구할 수 있습니다.

우는 아기를 달래는 방법.

모든 아기들은 생후 첫 몇 달 동안 많이 우니다. 아기가 운다고 해서 아기의 보살핌이 부족하다거나 당신에게 화가 났다는 의미가 아닙니다. 울음은 아기들이 감정의 균형을 잡고, 근육을 펴고, 숨을 더 잘 쉴 수 있게 도와줍니다.

- 아기가 배가 고프지, 기저귀를 갈아야 하는지, 또는 너무 덥거나 추운 것은 아닌지 확인하세요.
- 아기가 아프거나 열이 있는지 확인하세요.
- 아기에게 천천히 먹이고 자주 트림을 시키세요.
- 아기를 살살 흔들어 주세요.
- 아기에게 고무젖꼭지를 주거나 모유 수유를 하세요.
- 잔잔한 음악을 틀어주거나, 노래를 불러주거나, 아기에게 흥얼거리 주세요.
- 차나 유모차로 아기를 산책시켜 주세요.



아기를 다치게 할 위험을 감수하는 것보다 아기가 우는 것이 낫습니다.

- 아기를 침대에 눕히고, 자리를 떠나 휴식을 취하세요.
- 긴장을 풀 수 있는 일을 하세요. 목욕 또는 샤워를 하거나, TV를 보거나, 음악을 들으세요.
- 앉아서 눈을 감고 심호흡을 하세요.
- 친구나 가족에게 전화해서 이야기를 나누세요.
- 누군가에게 와서 내가 잠시 쉴 수 있게 도움을 달라고 요청하세요.