금연

아기가 태어나기 전이나 후에는 담배를 피워서는 안 되며, 주위 사람들 역시 아기 곁에서 담배를 피우지 못하도록 하세요.

적절한 실내 온도

아기에게
적당히 얇은 잠옷을 입히고
어른이 편안하게 느끼는 정도로
방 안 온도를 맞추세요.

푹신한 표면은 금물

아기는 절대로 물침대, 소파, 또는 기타 푹신한 표면에 놓아서는 안 됩니다.

엎어 놓기 (Tummy Time)

아기가 깨어 있고 누군가 곁에서 지켜보는 동안에는 "엎어 놓기 (Tummy Time)"를 합니다.

젖꼭지 사용

모유 수유가 최고입니다.
아기가 모유수유에 익숙해지고 나면, 자는 동안 깨끗한 젖꼭지를 물려 주세요.

예방 접종

아기가 정기적으로
검진과 예방 접종을 받도록 하세요.

왜냐고요?

아기를 위해서죠!

안전하게 자는 아기는 어떤 모습일까요?

아기를 안전하게 잠 재우기에 대한 자세한 정보는 펜실베니아 주 보건부 웹사이트에 나와 있습니다.
www.health.state.pa.us/pasids

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

펜실베니아 주 영아 돌연사 증후군/
자녀에게 적합한 침대에 대한 확인

HD0536P (2011년 1월 개정)

영아돌연사증후군 (SIDS) 위험을 줄이고 수면 중 우발적 질식 을 줄이는 방법

생각보다 아주 쉽습니다.

혼자 재우기 (Alone)

아기가 자는 공간은 다른 식구가 자는 곳과 가까이 있되, 따로 마련되어야 합니다. 아기를 침대, 소파, 의자 등에서 다른 식구와 같이 자게 해서는 안 됩니다.

등(Back)을 대고 자는 자세가 최고

아기는 밤잠이든 낮잠이든 언제나 안전이 입증된 아기침대의 딱딱한 매트리스 위에서 등을 바닥에 댄 자세로 눕혀 재워야 합니다.

어질러지지 않은 아기침대(Crib)

어질러진 침구, 이불, 퀼트, 양털깔개, 봉제 인형 범퍼, 베개 등을 아기침대에서 빼내십시오.

사망 원인

영아돌연사증후군 (SIDS)과 우발적인 질식은 1~12개월된 아기들의 가장 대표적인 사망 원인입니다.

개월된 신생아

생후 2~4개월의 아기는 영아돌연사증후군(SIDS) 및 우발적인 질식의 위험이 가장 높습니다.

주변 분들에게 알려 주세요

여기 소개된 내용들을 최소한 3명에게 알려 주세요. 교육이야말로 아기들의 안전을 지키는 핵심 요소입니다.