안전한 속싸개 사용

안전하게 영아 속싸개를 사용하는 방법

rednose.org.au

안전한 속싸개 사용의 혜택

- 속싸개 사용은 아기에게 안정감을 주고 등을 아래로 향하고 누워 잘 때 도움이 되는 방법입니다. 과학적 연구 결과 속싸개는 영아들을 진정시켜 주며 수면을 도와주는 효과가 있을 수 있습니다.
- 연구 결과 속싸개 사용 시 아기가 좀더 오래 자고 갑자기 깨는 횟수가 줄어 든다고 합니다.
- 안전한 영아 슬리핑백으로 속싸개를 대체할 수 있습니다.

경고

배를 아래로 향하게 하고 잘 경우 영아 돌연사로 인한 사망의 위험이 증가하므로 반드시 피해야 합니다. 속싸개를 한 아기의 배를 아래로 향하게 하고 재울 경우 아기가 안전한 자세로 움직이는 것이 어려우므로 특히 더 위험합니다.

아기를 속싸개로 쌀 경우, 아기의 발달 단계를 고려하십시오. 아기의 놀람 반사가 사라지는 3개월 정도 되면 팔을 자유롭게 해주십시오. 대부분의 아기들은 점차 속싸개를 하지 않으려 합니다. 속싸개로 싸는 방법은 아기의 발달 단계에 적합해야 합니다.

아기가 구르기 시작하는 시기(보통 3~4 개월경)에는 가능한 한 빨리 속싸개 사용을 중단하는 것이 중요합니다. 속싸개를 사용하면 아기가 수면 도중 굴러서 엎드리게 되었을 때 다시 눕는 자세로 돌아가지 못할 수 있습니다.

안전하게 아기를 속싸개로 싸는 방법

1 아기를 속싸개의 중간이 아닌 곳(왼쪽 또는 오른쪽)에 눕히고 속싸개의 윗부분이 아기의 어깨 높이에 오도록 합니다.

2 아기의 팔이 가슴에 오도록 하고 속싸개의 짧은 쪽을 아기의 팔과 배를 지나 아기의 등 아래로 단단히 넣어 줍니다.

3 속싸개의 긴 쪽으로 아기를 감싸 등 밑으로 넣어 줍니다.

4 속싸개의 밑 부분을 아기 위로 올려줍니다.

5 속싸개의 밑부분을 접어 아기 등 밑으로 넣습니다.

6 아기의 머리와 얼굴을 가리지 않은 채로 항상 눕혀서 재웁니다.

건강하고 행복하고 안전하게

안전한 속싸개 사용

- 속싸개의 천으로 모슬린천이나 가벼운 면 시트 또는 싸개가 권장됩니다. 두꺼운 면으로 된 싸개나 이불은 체온 상승을 일으킬 수 있으므로 속싸개로 사용하기에 안전하지 않습니다.
- 효과적으로 속싸개를 사용하려면 속싸개가 단단하지만 너무 꽉 끼지 말아야 합니다. 아기의 다리를 쭉 뻗어 모은 다음에 단단하게 속싸개로 고정할 경우 고관절 발달 장애를 초래할 위험이 증가합니다. 둔부와 흉곽에 여유를 두고 속싸개를 하십시오.
- 속싸개가 풀리면 아기의 머리와 얼굴을 가릴 수 있으므로 위험합니다.
- 아기에게 옷을 겹겹이 입힌 후 속싸개를 해서는 절대로 안 됩니다. 예를 들어, 날씨가 더울 때는 러닝셔츠와 기저귀만 입히고 날씨가 선선할 때는 가벼운 바디수트만 입히십시오.
- 아기를 속싸개로 쌀 때는 발달 연령에 적합한 방법을 사용하십시오. 영아의 팔을 속싸개 안에 넣고 감쌀 경우 아기가 모로 반사나 놀람 반사로 인해 깨는 일이 덜할 수 있습니다.
- 갓난아기가 아닌 아기는 등을 아래로 향하게 눕힌 후 몸의 아랫부분을 속싸개로 싸고 손과 팔은 자유롭게 해주어 스스로 달랠 수 있도록 도와줍니다.

! 아기가 구르기 시작하려는 모습이 보이면 가능한 한 빨리 속싸개의 사용을 중단합니다.

! 찍찍이나 지퍼로 아기의 팔을 묶어 두는 스와들이나 속싸개는 절대로 사용하지 마십시오.

! 속싸개를 아기의 어깨 높이보다 높지 않도록 하여 아기의 얼굴과 머리가 가리지 않도록 하세요.

! 경고

아기와 침대에서 같이 잘 경우 영아 돌연사의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 속싸개를 사용한 아기와 같은 침대에서 자는 것은 특히 더욱 위험합니다.

안전한 수면을 위한 권장사항

- 항상 아기의 등을 아래로 향하게 눕히고 절대로 엎드려서 또는 옆으로 재우지 않습니다.
- 아기의 얼굴과 머리를 가리지 않습니다.
- 출산 전후 금연합니다.
- 밤낮으로 안전한 수면 환경을 유지합니다.
- 생후 6 개월까지는 부모나 보호자와 같은 방 안에 있는 아기만의 수면 공간에서 아기를 재웁니다
- 모유 수유를 합니다.

Red Nose는 우리가 살고 일하고 방문하는 이 땅의 전통적 소유자가 원주민임을 인지합니다.

Red Nose 안전한 수면 정보 허브
1300 998 698
(호주 동부 표준 시간 영업 시간 중)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. 저작권의 보호를 받음.
저작권 관련 정보는 다음 이메일로 연락하십시오: education@rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose
saving little lives