

유아 침대에서 일반 침대로



rednose.org.au

red nose saving little lives

아이를 유아 침대에서 일반 침대로 옮겨야 하는 시기는 언제일까요?

호주에서 영유아들이 유아 침대 및 일반 침대에서 추락하여 부상을 입는 사고가 급증하고 있습니다. 이는 아이의 유아 침대를 바꾸는 적정 시기를 인지하지 못하거나, 영유아가 너무 일찍 어른 침대에서 자게 되어 벌어진 일입니다.

아이를 유아 침대에서 일반 침대로 옮겨야 하는 시기는 언제일까요?

아기에게 가장 안전한 수면 장소는 현재의 호주 규격을 준수하며 안전한 수면 환경을 위한 Red Nose 지침에 따라 만들어진 유아 침대입니다.

장난감 및 베개, 범퍼, 발달 장난감 등과 같이 쌓아 둘 경우 아이가 타고 올라가서 침대 밖으로 떨어질 수 있는 것들을 유아 침대에 두지 마십시오.

무거운 담요 또한 유아 침대 공간이나 아이들이 접근 가능한 모든 곳에 있어서는 안 되는 물건입니다

유아가 유아 침대를 기어오르려고 하거나 기어오를 것처럼 보인다면, 안전 상의 이유로 아이를 유아침대에서 옮겨야 할 시기입니다.

보통 유아가 만 2세에서 만 3.5세인 시기에 이러한 일이 일어나지만 18개월의 아이에게도 가능한 일입니다.

! 명심하세요

아이의 몸무게가 15kg 이상일 경우 이동식 유아침대를 사용하지 마십시오. (또는 해당 모델의 설명서를 확인하십시오.)

유아침대 사용을 중단한 아이의 수면 장소

바닥 매트리스

한 가지 방법은 유아침대나 일반 싱글 침대에서 매트리스를 꺼내 바닥에서 사용하는 것입니다.

아이가 매트리스와 벽면 사이에 끼일 수 있으니 반드시 매트리스를 벽에서 떨어뜨려 두십시오. 심각한 수면 사고의 예방을 위해 아이의 매트리스는 단단히 고정되어야 합니다.

붕제 인형이나 빈백, 비닐봉지, 그 외 아이가 굴러서 올라갈 수 있는 모든 유사 물건들을 매트리스 근처에 두지 마십시오. 폭신한 물건들은 아이의 얼굴을 감싸서 질식을 일으킬 수 있습니다.

어른이나 아이의 형제가 바닥의 매트리스로 걸려 넘어지는 사고를 예방하도록 매트리스를 집안 내 왕래가 많은 곳으로부터 멀리 떨어지게 두십시오.

어린이 침대

또 다른 방법은 어린이 침대를 사용하는 것입니다.

- 어린이 침대는 높이가 낮아 침대에서 추락할 경우 부상이 경미하므로 안전한 중간 단계 옵션입니다.
- 유아침대의 사용이 더 이상 적절치 않은 경우, 유아침대의 매트리스와 침구를 어린이 침대로 옮겨 사용할 수 있으므로 경비가 절약됩니다.

어른 침대 높이의 침대

어른 침대 높이의 침대를 사용하기로 결정했다면, 유아가 침대에서 추락하거나 침대와 벽면 사이에 끼여 부상을 입을 위험이 높다는 점을 유념해 두십시오.

- 매트리스와 침대 헤드 사이에 95밀리미터 이상의 틈이 없도록 하십시오. 틈이 클 경우 아이가 그 사이에 걸 수 있습니다.
- 떨어지는 거리를 최대한 줄이고 바닥에 폭신한 물건이나 침대 주변에 매트리스를 두어 추락할 경우 부상을 최소화하도록 하십시오.
- 아이가 떨어질 수 있는 공간에 가구나 장난감, 기타 딱딱한 물건들을 두지 마십시오.

이동식 침대 안전바: 어른 침대 높이의 침대에 아이의 추락을 방지하기 위해 이동식 안전바를 설치하기로 결정한 경우, 안전바가 제대로 고정되지 않으면 아이가 틈에 끼일 수 있다는 점을 알아 두십시오. 아이를 침대로 옮기기 전에 이동식 안전바가 매트리스 옆면에 단단히 고정되어 있고 매트리스와 안전바 사이에 틈이 없는지를 확인하십시오. 아이의 몸이나 머리가 틈에 들어가 끼는 것을 방지하는 데에 도움이 됩니다.

베개, 폭신한 침구 및 장난감을 침대 난간에 두어서는 안 됩니다. 폭신한 장난감들이 많은 환경에서 질식으로 인한 사고들이 있었습니다. 어린 아이들의 얼굴이 묻힐 경우 질식사할 수 있습니다.

수면 시 베개는 아이가 2세가 될 때까지 사용하지 마시고 유아 침대나 이동식 유아 침대 사용을 중단한 후이나 베개를 사용하지 마세요.

침대를 바꾸기 전 안전한 가정 환경 만들기

아이가 더 이상 유아 침대에서 잠을 자지 않으면 아이의 생활 반경이 더욱 넓어집니다. 침대를 바꾸기 전에 아이의 방과 집안 곳곳에 위험요소가 될 만한 것이 있는지를 확인하십시오.

아래와 같이 안전한 환경을 만들어주세요.

- 떨어지거나 물에 빠지거나, 질식하거나 폐쇄된 공간에 갇히거나, 음독으로 이어질 수 있는 위험 요소들이 있는지 각별히 주의를 기울이시기 바랍니다.
- 느슨한 코드 및 끈, 모빌 장난감 등은 아이의 목에 감길 수 있으니 손에 닿지 않는 곳에 두세요.
- 히터 및 전자기기, 콘센트는 접근할 수 없도록 멀리 떨어뜨려 두어 체온 상승 및 화상, 감전을 예방하세요.
- 모든 가구들과 TV 등은 벽걸이를 잘 부착하여 넘어지지 않도록 하세요.
- 계단과 창문에 접근할 수 없도록 하세요.



명심하세요...

어린 아이를 안전하게 재우세요.

- ✔ 안전한 침대
- ✔ 안전한 매트리스
- ✔ 안전한 침구
- ✔ 밤낮으로 안전한 수면 환경

! 주의

- 빈백이나 소파, 큰 쿠션, 에어 매트리스는 영유아의 수면에 안전한 곳이 아닙니다.
- 2층 침대는 만 9세이하의 어린이들에게 권장하지 않습니다.
- 아이가 유아 침대 밖에서 슬리핑백을 사용하는 경우 조심하세요! 아이가 유아침대가 아닌 아기용 슬리핑백에서 자는 경우 추락하여 부상을 당할 위험이 아주 높습니다. 아이에 대한 감독을 철저히 해야 하며 아이가 깨자마자 슬리핑백을 바로 벗겨주어야 합니다.
- 무거운 담요는 어린이에게 심각한 부상이나 사망을 초래할 수도 있으니 아이의 손이 닿지 않는 곳에 두십시오.



에이바를 추모하며 발간된 책자입니다.

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



rednose.org.au

red
nose
saving little lives