

동침



rednose.org.au

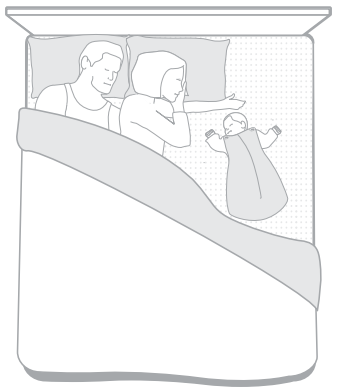


image source: freepik.com

동침이란 부모가 아이와 한 침대에서 함께 자는 것을 뜻합니다. 아기에게 가장 안전한 수면 장소는 아기만 잘 수 있는 곳입니다. Red Nose는 동침(잠자리를 공유하는 것)을 권장하지 않습니다. 하지만 저희는 아이와의 동침을 선택하는 부모들도 있고 의도치 않게 아이와 함께 자게 되는 부모들도 있다는 점을 알고 있습니다. 아이와 같이 자게 되었다면, 아이와 같이 잘 때 특히 위험한 상황들이 있으니 위험을 줄이는 방법을 아는 것이 중요합니다. 본 지침이 도움이 될 것입니다.

아래의 방법에 따라 위험을 최소화하세요.

- ✓ 항상 아기의 등이 아래로 향하도록 눕히세요.
- ✓ 아기가 자는 곳을 확실히 구분합니다.
- ✓ 아기의 얼굴과 머리가 가리지 않도록 합니다.
- ✓ 긴 머리는 묶고 이빨이 목걸이를 포함한 모든 장신구를 치웁니다.
- ✓ 매트리스는 단단하고 편평해야 합니다.
- ✓ 침구와 침대시트가 아기의 얼굴을 가리지 않도록 합니다.
- ✓ 엄마나 아빠 옆에 아이를 놓습니다. 절대로 어른 두 명 사이에 아이를 두거나 다른 아동 또는 애완동물 옆에 아이를 두지 마십시오.
- ✓ 아기가 침대에서 떨어지지 않도록 합니다.
- ✓ 침대를 벽면에서 떨어뜨립니다. 아이가 침대와 벽 사이에 끼지 않도록 하기 위해서입니다.
- ✓ 아기가 자는 곳에서 베개를 떨어뜨려 둡니다.
- ✓ 모자가 없고 아기의 팔이 나올 수 있는 안전한 슬리핑백을 사용합니다. 아이를 포대기 등으로 감거나 단단히 싸지 마십시오.

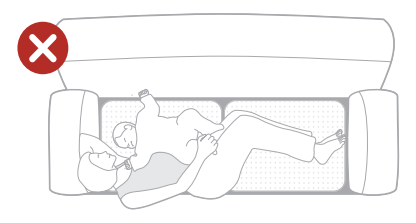
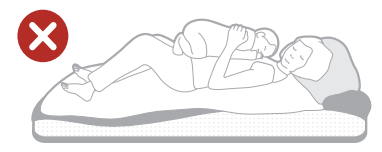


같이 자면 안 되는 경우

어떤 경우에는 같이 자는 것이 아기에게 매우 위험한 상황을 초래할 수 있습니다.

- ✗ 부모가 아주 피곤하거나 몸이 안 좋을 때
- ✗ 귀하 또는 배우자가 졸음을 유도하거나 각성을 어렵게 만드는 약을 복용한 경우
- ✗ 귀하 또는 배우자가 음주를 한 지 얼마 안 된 경우
- ✗ 아기가 조산아이거나 작게 태어난 경우
- ✗ 귀하 또는 배우자가 흡연을 하는 경우 (침실에서 흡연하지 않은 경우도 포함)

아래와 같은 동침 자세는 매우 위험하므로 피해야 합니다.



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

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

