

# 안전한 수면

영아 돌연사의 위험을 줄이기 위해 아기를 안전하게 재우는 방법

0~12개월 연령의 모든 아기



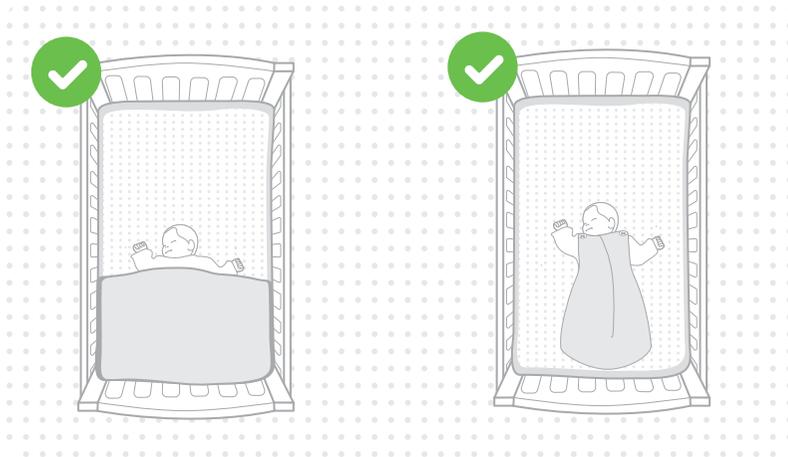
Red Nose는 영아 돌연사의 위험을 줄이기 위해 0~12개월된 모든 아기들에게 다음의 6가지 주요 단계를 권장합니다.

## 1 아기의 등이 항상 아래로 향하게 눕힙니다.

아기의 등이 아래로 향하게 재우면 아기의 기도가 열리고 자기 보호를 위한 자동반사 행동을 하는 데에 도움이 됩니다.

## 2 아기의 얼굴과 머리가 가리지 않게 합니다.

아기들은 얼굴과 머리를 통해 체온을 조절하므로, 아기의 얼굴과 머리를 가리지 않음으로써 수면 중 체온 상승의 위험을 줄이는 데에 도움이 됩니다. 또한 기도가 열리게 되므로 질식의 위험을 줄여줍니다.



## 3 출산 전후에 금연을 합니다.

출산 중 또는 출산 후 아기 주변에서 흡연을 하면 영아 돌연사의 위험이 증가합니다. (간접 흡연도 포함)

귀하 또는 배우자가 흡연자라면, 아기 주변에서 또는 아기가 자는 곳에서 절대로 흡연을 하지 마십시오.

담배를 끊는 데에 무료로 도움을 받으시려면 Quitline에 13 78 48번으로 전화하세요.

## × 폭신하거나 부피가 큰 물건 금지

유아침대에서 폭신한 물건들을 사용하지 마십시오. 수면 공간에 폭신한 물건을 두는 것은 위험하며 질식 및 체온 상승의 위험이 증가합니다.



- × 이불 또는 담요
- × 베개
- × 유아 침대용 범퍼
- × 양모
- × 봉제인형 등과 같은 폭신한 장난감

#### 4 밤낮으로 안전한 수면 환경

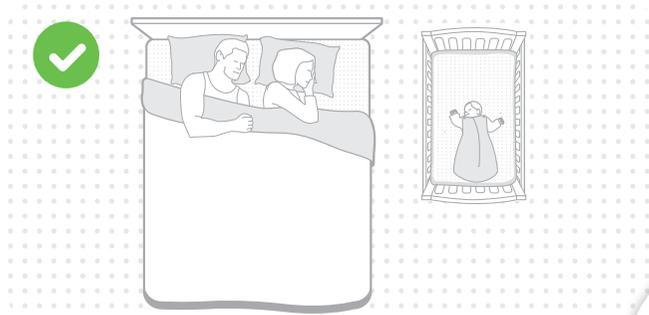
아기에게 가장 안전한 수면 장소는 안전한 매트리스와 안전한 침구가 갖춰진 아기만의 안전한 공간입니다.

아기는 항상 등이 아래로 향한 상태로 눕고, 발은 요람이나 유아침대의 아래 쪽에 두고 자야 합니다.

- **안전한 유아침대**  
호주 표준 규격 AS/NZS 2172:2003을 준수.
- **안전한 매트리스**  
단단하고 편평하며 안전한 유아침대에 맞는 크기로, 호주 표준 규격 (AS/NZS 8811.1:2013)을 준수.
- **안전한 침구**  
가벼운 침구로 단단히 고정되어 있으며 가슴 높이까지만 올라옴.
- **안전한 슬리핑백**  
목과 가슴 주변이 잘 맞고 아기의 팔이 나올 수 있으며, 모자가 없음.

#### 5 생후 6개월까지는 부모나 보호자와 같은 방 안에 있는 아기만의 수면 공간에서 아기를 재우세요\*

생후 6개월까지는 부모나 보호자와 같은 방 안에 있는 아기만의 안전한 공간이 아기에게 가장 안전한 수면 공간입니다.



#### 6 아기 모유 수유

모유 수유는 영아 돌연사의 위험을 줄여주는 것으로 알려져 있습니다.



\*아기와 함께 잘 때 위험을 최소화하는 정보를 원하시면 다음을 방문하세요: [rednose.org.au/cosleeping](http://rednose.org.au/cosleeping)  
\*\* 요람 사용 관련 정보는 다음을 방문하세요: [redno.se/bassinetsinfo](http://redno.se/bassinetsinfo)

