

배밀이

생후 모든 아기들

배밀이하는 아기를 잘 지켜봐야 하는 이유

red nose
saving little lives



rednose.org.au

배밀이는 저한테 좋아요 왜냐하면...

- ✓ 제 목과 어깨, 팔, 등 근육이 강해져요. 저는 이 근육들을 이용해서 움직여요.
- ✓ 다양한 각도로 세상을 볼 수 있어서 저의 뇌 발달에 도움이 돼요.
- ✓ 머리가 납작해지는 것도 예방해줘요.

제가 태어나자마자...

- ✓ 제가 깨어 있고 너무 피곤하거나 배가 고프지 않을 때 잘 지켜보면서 배밀이를 시작해주세요.
- ✓ 제가 낮에 깨어 있을 때 잘 지켜보면서 자주 배밀이를 시켜주세요
- ✓ 제 등이 아래로 향하게 재워주세요 (반듯이 눕혀서)

처음에는 제가...

- 칭얼거릴 수 있어요.
- 엎드려서 노는 것이 1, 2분 정도만 가능할 수 있어요.

! 명심하세요

부모님과 보호자분이 종종 매우 피곤하기 때문에 낮에 쉽게 잠이 들 수 있어요. 아기랑 같이 졸리기 시작한다면 아기는 안전한 수면 공간에 놓아주세요.

시작해요

저를 다음 신체 부위에 놓아주세요...

팔



어깨



가슴



무릎



바닥에서 배밀이 놀이

- ✓ 저는 편안하고 단단한 매트리스나 두꺼운 면으로 된 싸개 위에서 노는 것을 좋아해요.
- ✓ 겨드랑이와 가슴 밑에 타월이나 천 기저귀를 말아서 넣어 주면 제 몸을 더 잘 지지해줄 것이에요(저를 눕혀서 재우기 전에 타월을 빼주세요.)
- ✓ 저는 팔꿈치를 땅에 대고 있으면 좀더 쉽게 머리를 들 수 있어요.
- ! 제가 엎드려 있을 때 절대로 저를 혼자 두거나 지켜보는 것을 멈추지 마세요. 제가 잠이 들거나 기도가 막히면 위험해요.

포기하지
마세요!

매일 몇 차례
연습하면 괜찮아질
거예요

저를 혼자 두지
마세요!

저는 어른들 얼굴을 보는 것을 좋아하니 제가 볼 수 있도록 몸을 낮춰서 말을 시켜주거나 노래해주거나 장난감을 가지고 놀아주세요.



배밀이

저는 다른 엷드린 자세도 좋아해요



목욕 시간



짐볼



기저귀 교환대

2~3개월이 되면

엷드려서 10~15
분 정도 있을 수
있어요

고개를 들고
두리번거릴 수
있어요

중요 방법

즐겁고 성공적인 배밀이 놀이를 위해:

- ✓ 아기가 깨어 있을 때 편안한 시간을 선택하세요. (예: 기저귀를 간 후, 목욕 후, 자고 난 후)
- ✓ 다양한 엷드린 자세를 시도하세요.
- ✓ 아기와 소통하세요 (예: 말하기, 노래하기, 음악이 나오는 장난감이나 촉감 장난감을 가지고 놀기)
- ! 배밀이 도중에는 절대로 아기를 혼자 두거나 감독을 중단하지 마세요.

기억해야 할 핵심사항

- ✓ 배밀이는 아기의 목과 어깨, 등 근육을 강화시킵니다.
- ✓ 배밀이는 아기의 머리 모양을 지키는 데에 도움이 됩니다.
- ✓ 생후부터 배밀이를 시작해서 주기적으로 연습 시킬 것을 권장합니다.
- ✓ 처음에는 아기가 배밀이를 힘들어하는 것은 정상입니다. 다양한 자세를 시도해보고 아기가 익숙해질 수록 더 즐겁게 놀도록 도와주세요.
- ✓ 머리가 큰 아기나 조산아에게는 배밀이가 힘든 경우가 잦으며 배밀이 연습에 시간이 더 걸릴 수 있습니다. 연습할수록 완벽해집니다!
- ! 아기가 배밀이 중이거나 어떤 자세로든 엷드려 있을 때는 반드시 항상 아기를 지켜보아야 합니다.

명심하세요

- ✓ 잘 때는 누워서
- ✓ 놀 때는 엷드려서
- ✓ 세상 구경은 앉아서

더 많은 정보가 필요하세요?

처음에는 아기가 배밀이를 힘들어 하는 것이 정상입니다.

다음에 해당하는 걱정이나 우려사항이 있는 경우, 귀하의 일반의나 산모 아동 가족 건강 간호사, 소아과 의사, 소아과 물리사에게 자문을 구하세요.

- 6~8주 이후에도 아기가 배밀이를 잘 하지 못하는 경우.
- 아기가 몸이 뻣뻣하거나 힘없이 늘어지는 경우.
- 6주가 된 아기가 눈을 마주치지 않거나 장난감에 초점을 맞추지 않는 경우.
- 아기의 머리 모양이 비정상적으로 자라거나 아기가 집요하게 한 쪽 만을 바라보려 하는 경우.
- 아기가 몸의 양쪽을 동시에 움직이지 않는 경우.

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

red
nose
saving little lives